

دکتر صالحی: سال آینده شاهد سونامی مواد مخدر

در منطقه خواهیم بود

* حضور بیگانگان در منطقه، علت ناتوانی مقام‌های محلی برای ایجاد امنیت است

* خروج نیروهای نظامی بیگانه از منطقه، راه‌حل مشکلات است

صفحه ۱۳

شنبه ۱۷ اردیبهشت ۱۳۹۲ - ۱۶ جمادی‌الثانی ۱۴۳۴ - ۲۷ آوریل ۲۰۱۳ - شماره ۲۵۵۷۶ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

تأکید ۸۰ کشور بر ضرورت محو سلاح‌های هسته‌ای از پهنه گیتی



درگیری پلیس اسپانیا با معترضان به طرح‌های ریاضت اقتصادی

صفحه ۱۶

* نمایندگان ۸۰ کشور در نشست کمیته‌ی مقدماتی کنفرانس بان‌نگری معاهده منع گسترش سلاح‌های اتمی، بر ضرورت محو این سلاح‌ها تأکید کردند

* ایران از جمله بانیان تدوین بیانیه‌ی ژنو بود
* معاون دبیر شورای عالی امنیت ملی: اکنون توپ در زمین گروه ۵+۱ است و آنها باید خود را از اتهام پابیند نبودن به الزامات معاهده‌های بین‌المللی برهانند
* ایران آماده برداشتن گام‌های اولیه به شرط وجود گام‌های متقابل، هموزن و همزمان توسط گروه ۵+۱ است
* ایران پس از برگزاری انتخابات، با اقتدار بیشتری در عرصه مذاکرات حضور می‌یابد

نمایندگان ۸۰ کشور جهان که از روز دوشنبه در نشست کمیته مقدماتی کنفرانس بان‌نگری معاهده منع گسترش سلاح‌های هسته‌ای (ان.پی.تی) درژنو گردهم آمده‌بودند، در بیانیه‌ای مشترک بر ضرورت محو سلاح‌های هسته‌ای در سطح جهان تأکید کردند. به گزارش ایرنا، نمایندگان ۸۰ کشور جهان در این بیانیه مشترک که جمهوری اسلامی ایران از جمله بانیان آن بود، هر گونه استفاده و یا تهدید به استفاده سلاح هسته‌ای را محکوم کردند.

بقیه در صفحه ۲

یادداشت سرگرمی

می‌خواهم رئیس‌جمهور شوم

علیرضا خانی

بازار رقابت و تبلیغات انتخابات داغ و داغ‌تر که می‌شود، همه چیز در آن می‌توان یافت. از حرف‌های عجیب تا وعده‌های عجیب‌تر تا افراط‌ها در شمار و اغراق‌ها در کلام و استعدادها در تخریب همدیگر و... به هر حال آنچه باید نباشد و هست و باید باشد و نیست... بعضی وعده می‌دهند که بیکاری و تورم را الساعه یک‌رقمی می‌کنند و حتی صفر! و فراموش می‌کنند که چند دوره و حتی چند دهه است این وعده توسط قبلی‌ها گفته و نخ‌نما شده است. برخی می‌گویند مسائل هسته‌ای را زود حل و فصل می‌کنند و توضیح نمی‌دهند موضوعی که دست کم یک سوش طرف دیگری است، چگونه توسط یک طرف حل و فصل می‌شود. بعضی می‌گویند اگر من بیام مشارکت را صد در صدی می‌کنم و نمی‌دانند که مشارکت صد در صدی در عالم واقع امکان وقوع نمی‌یابد و یادشان نیست که قبل از مشارکت و برگزاری انتخابات و پیروزشدن در آن، هنوز رئیس‌جمهور نیستند که بتوانند مشارکت را صد در صدی کنند. یکی می‌گوید خدمت‌سربازی را لغو می‌کند و انگار نمی‌داند که اساساً نیروهای نظامی اختیارشان با رئیس‌جمهور نیست که چنین کنند. دیگری می‌گوید به دانشجویان یارانه ویژه می‌دهد و نمی‌گوید که از کجا می‌آورد و بر مبنای کدام قاعده عدالت‌مندان‌های این کار را می‌کند و آن یکی می‌گوید که فلک را سقف می‌شکافد و طرحی نو درمی‌اندازد و گل برمی‌افشاند و بهار را زنده می‌دارد... و تو گویی نمی‌بیند که در این سالیان دراز، هر آنکه وعده بیشتر و گراف‌تری داده تا کامی درشت‌تری برجا گذاشته است. آنکه می‌خواست باغ و بیای ۱۰۰۰ متری به همه جمعیت کشور بدهد، سر که بر گرداند قیمت آلونک ۶۰ متری به همان ویلای هزار متری رسید و آنکه می‌خواست عدالت‌مند باشد و فاصله فقیر و غنی را کم کند، چشم که برهم زد

بقیه در صفحه ۲

آگهی تجدید مزایده

سازمان منطقه آزاد تجاری - صنعتی ارس - ARAS FREE ZONE

«فروش هتل ۴ ستاره»

مکان: منطقه آزاد ارس

جهت مشاهده متن کامل آگهی به نشانی www.arasfz.ir مراجعه نمایید.

روابط عمومی و بین‌الملل سازمان منطقه آزاد تجاری صنعتی ارس

آگهی مناقصه مجدد عمومی

شرکت پتروشیمی مارون

شرکت پتروشیمی مارون در نظر دارد اعلام مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید .

ردیف	موضوع مناقصه	شماره تقاضا	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت تحویل پیشنهاد مالی و فنی	تضمین شرکت در مناقصه
۱	P/F "KSB" Horizontal Centrifugal Pump	KAS-8900385	۱۷روز پس از درج آگهی نوبت دوم در آرایه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	۱۴روز پس از درج آگهی نوبت دوم	تأمین کنندگان داخلی و ارائه ضمانت نامه بانکی ۲٪ مبلغ پیشنهادی

همانگی متقاضیان قبل از مراجعه حضوری با شماره فوق الزامی است .
ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت WWW.MPC.IR مشاهده نمایند .

روابط عمومی پتروشیمی مارون

آگهی مناقصه عمومی

شرکت پتروشیمی مارون

شرکت پتروشیمی مارون در نظر دارد اعلام مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید .

ردیف	موضوع مناقصه	شماره تقاضا	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت تحویل پیشنهاد مالی و فنی	تضمین شرکت در مناقصه
۱	"OMG" Pump Complete ASSY.	KAS-910435	۱۷روز پس از درج آگهی نوبت دوم در آرایه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	۱۱روز پس از درج آگهی نوبت دوم	تأمین کنندگان داخلی و ارائه ضمانت نامه بانکی ۲٪ مبلغ پیشنهادی

همانگی متقاضیان قبل از مراجعه حضوری با شماره فوق الزامی است .
ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت WWW.MPC.IR مشاهده نمایند .

روابط عمومی پتروشیمی مارون

تسلط عشایر و افراد مسلح بر «موصل» و «سلمان پاک»

مالکی هشدار داد

* ارتش عراق به افراد مسلح در منطقه سلمان پاک ۴۸ ساعت مهلت داد تا این منطقه را ترک کنند
* مالکی در نطقی تلویزیونی خطاب به ملت عراق نسبت به آغاز جنگ داخلی در کشورش هشدار داد

همایش منادیان حماسه درباره

راهبرد انتخاباتی رسانه ها برگزار می شود

همایش « منادیان حماسه» با موضوع هم اندیشی در راهبرد انتخاباتی رسانه ها نهم اردیبهشت ماه امسال برگزار می شود.

به گزارش روابط عمومی معاونت امور مطبوعاتی و اطلاع رسانی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، در این همایش موضوعاتی همچون«از اخلاق سیاسی تا تهذیب رسانه»، «رویکردهای انتخاباتی رسانه از منظر قانون مطبوعات و قانون انتخابات» و «چالش های حرفه ای رسانه در انتخابات» مورد بحث و بررسی قرار می گیرد.

اخلاق مطبوعات در انتخابات، تبیین جایگاه رسانه در برگزاری هرچه شایسته تر انتخابات و ایجاد فضای مطلوب رسانه ای برای حضور گسترده و آگاهانه مردم در یازدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری و چهارمین دوره انتخابات شوراها از دیگر موضوعاتی است که در این همایش یک روز و نیم توسط صاحبزنان این حوزه به آن پرداخته می شود.

شایان ذکر است همایش « منادیان حماسه» با حضور شماری از مسؤولان ارشد کشور، اعضای هیات نظارت و هیات منصفه مطبوعات، خوقودانان، استادان و صاحبزنان علوم سیاسی و اصحاب رسانه ساعت ۱۰ صبح نهم اردیبهشت امسال در سالن سینمایی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار می شود.

رونمایی از بوستر اردیبهشت تئاتر ایران



بوستر اردیبهشت تئاتر ایران با سخنرانی مدیران هنری و داریوش ارجمند به نمایندگی از هنرمندان تئاتر رونمایی شد.

به گزارش ایسنا، در این مراسم که عصر ۴ اردیبهشت در مجموعه «تئاتر شهر» برگزار شد، قادر آشنا مدیر اداره کل هنرهای نمایشی گفت: اردیبهشت تئاتر ایران بهانه‌ای برای قدردانی از کسانی است که یک‌سال برای هنر نمایش زحمت کشیده‌اند.او با ابراز قدردانی از همراهی مدیران کل ارشاد استان‌ها با این برنامه به اجرای طرح استقرار گروه‌های نمایشی اشاره کرد و آن را خواست جدی هنرمندان تئاتر دانست که محقق شده است.

مدیر اداره کل هنرهای نمایشی افزود: این طرح با استقبال خوبی روبرو شد و ما را بر آن داشت تا اساسنامه آن را اصلاح کنیم.

او با ابراز خرسندی از راه‌اندازی تئاتر شهر در برخی از استان‌ها افزود: استان‌هایی که تئاتر شهرشان راه‌اندازی شده فراخوان داده‌اند تا هنرمندانشان در تئاتر شهرشان نمایش اجرا کنند.وی از شروع برنامه‌ی اردیبهشت تئاتر ایران با افتتاح تئاتر شهر کرمانشاه خبر داد و اضافه کرد: تلاش می‌کنیم برنامه‌ی اختتامیه را در منطقه صنعتی عسلویه برگزار کنیم.

سپس داریوش ارجمند به عنوان نماینده‌ای از هنرمندان تئاتر برای سخنرانی دعوت شد، او با بیان اینکه قرار نبوده سخنرانی کند، گفت:

او با اشاره به فعالیتش در تئاترهای مشهد یادآور شد: سال‌ها در شهرستان کار نمایش کرده‌ام و پیچه‌های شهرستان امروزه باید قدر امتیازاتی را که به دست می‌آورند را بدانند، چرا که افرادی مانند من رنج نداشتن امکانات را در شهرستان با پوست و گوشتمان حس کرده‌ایم.

او با اشاره به شرایط دشوار اجرای تئاتر در شهرستان‌ها اضافه کرد: تئاتر هنر انسان است می‌توان همه عناصر را از هنر نمایش گرفت اما انسان را نمی‌توان.در ادامه این برنامه حمید شهادیادی معاون امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با بیان اینکه بنای صحبت کردن ندارد، ادامه داد: ما‌های پایانی دولت دهم هستیم و همچنان باید بررسی کنیم که چقدر به برنامه‌های خود رسیده‌ایم.

به گزارش ایسنا، در پایان این برنامه که با حضور هنرمندانی همچون اسماعیل خلیج ،انوشیروان ارجمند، داوود فتحعلی بیگی، سیاحش طهمورث و... برگزار شد، پروانه نمایش در سه سطح الف، ب و ج به گروه‌های نمایشی و استان‌های مختلف اهدا شد و بوستر اردیبهشت تئاتر ایران رونمایی شد.

امیرحسین فردی نویسنده سرشناس وپیشکسوت ادبیات انقلاب عصر پنج‌شنبه (پنجم اردیبهشت) در پی ابتلا به بیماری و تنگی نفس در مسیر انتقال به بیمارستان لقمان به رحمت ایزدی پیوست.

به گزارش ایسنا این نویسنده و فعال عرصه‌ی ادبیات داستانی سال ۱۳۲۸ در آذربایجان متولد شد.

عضویت در حوزه اندیشه و هنر اسلامی (حوزه‌ی هنری)، سردبیری و مدیرمسئولی «کپهان بچه‌ها» (به مدت ۲۴ سال)، تأسیس و مدیرمسئولی کپهان علمی، عضویت در شورای داستان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، عضویت در شورای داستان بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس، مسؤولیت جشنواره انتخاب کتاب سال شهید حبیب غنی‌پور، مسؤولیت شورای ادبیات داستانی نیروی مقاومت بسیج و مدیریت کارگاه قصه و رمان حوزه‌ی هنری از جمله فعالیت‌های او بود.

چندین‌بار دآوری برای کتاب سال وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، بنیاد حفظ آثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس، کتاب سال شهید حبیب غنی‌پور، جشنواره‌ی ادبیات داستانی سیج، جشنواره راهیان نور، انجمن قلم ایران و جشنواره قصه‌های قرائی نیز از دیگر فعالیت‌های او بود.

فردی از مؤسسان کتابخانه مسجد جوادالائمه (ع) در سال ۱۳۵۳ و تشکیل شورای نویسندگان آن مسجد بود که در ادامه به حوزه‌های نویسند و از ستون‌های اولیه این نهاد بودند.

از میان آثار فردی، می‌توان به «اسماعیل»، «آشپانه در مه»، «سپاه‌چمن»، «یک دنیا پروانه» و «کوچک جنگلی» اشاره کرد. جدیدترین اثر او «اگرگسالی» نام داشت.سال گذشته در جشنواره‌ی «پیش‌نگاران مطبوعات کشور» که از سوی معاونت مطبوعاتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی برگزار شد، امیرحسین فردی مورد تقدیر قرار گرفت.مراسم تشییع پیکر امیرحسین فردی صبح امروز برگزار می‌شود.

به گزارش ایسنا، پیکر این نویسنده پیشکسوت ادبیات انقلاب و مدیر مرکز آفرینش‌های ادبی حوزه‌ی هنری ساعت ۱۰ صبح از مقابیل حوزه هنری تشییع و در قطعه‌ی هنرمندان بهشت زهرا (س) به خاک سپرده می‌شود.همچنین وسیله‌ی ایرد و ذهاب از مقابل در جنبی حوزه هنری مهیاست.

مراسم ختم مرحوم امیرحسین

فردی دوشنبه ۹ اردیبهشت در مسجد جواد الائمه برگزار می‌شد. این مراسم از ساعت ۱۵ و ۳۰ دقیقه الی ۱۷ در مسجد جوادالائمه واقع در خیابان سی‌متری جی، ۱۳ متری حاجیان برپا خواهد شد.همچنین مراسم شب هفت وی نیز در مسجد نور برگزار خواهد شد که زمان دقیق برگزاری آن متعاقبا اعلام می‌شود.

پیام دکتر لاریجانی

رئیس مجلس شورای اسلامی در پیامی درگذشت امیرحسین فردی را تسلیت گفت.

به گزارش مهر، دکتر علی لاریجانی با صدور پیامی درگذشت مرحوم امیر حسین فردی نویسنده و رئیس مرکز آفرینش‌های ادبی حوزه هنری را تسلیت گفت.

متن پیام لاریجانی به شرح زیر است:
بسم الله الرحمن الرحيم
در گذشت مرحوم امیرحسین فردی نویسنده متعهد خلایق و برجسته انقلاب موجب تاسف و تأثر شد.مرحوم امیرحسین فردی از پیشگامان و سرآمدان عرصه ادبیات انقلاب و نهضت اسلامی ملت ایران بودند که آثار قلمی و ادبی ایشان برای همیشه زینت بخش گنجینه فرهنگ و ادبیات کشورمان خواهد بود.انجانب این ضایعه را به جامعه فرهنگی و ادبی کشور و خانواده محترم آن مرحوم تسلیت گفته و برای روح بلند آن فقید سعید رحمت و مغفرت و برای بازماندگان صبر و شکیبای در گناه خداوند متعال مسئلت می کنم.

پیام تسلیت وزیر ارشاد

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در پیامی درگذشت «امیر حسین فردی» نویسنده ادبیات انقلاب را تسلیت گفت.

در متن پیام دکتر سید محمد حسینی آمده است: مردی از تبار علم و تعهد و هنر، رخت به عالم برتر کشید و با بالی شکسته و سینه‌ای خسته به عالم محاسبات رفت؛ کسبی به یک ریگ مسئولیت، تمام عمر خدمتی خود را سپری سازد و به یک میز به طول عمر نظام سازد.وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با مساعدتهای او بی نیاز نبود و او هم از خدمتگوارى دریغ نمی‌نمود. دریغ که در این تفریق، طرف خالی حضورش در ادبیات داستانی این سرزمین پر نخواهد شد و این تفریق به جدائی از چهره‌ای خدوم و محرومیت از چشمه‌ای جوشان انجامید.



اخبار داخلی



امیر حسین فردی نویسنده پیشکسوت انقلاب به رحمت ایزدی پیوست



زنده یاد امیر حسین فردی سال گذشته در جشنواره «پیش نگاران مطبوعات کشور» با حضور وزیر ارشاد مورد تقدیر قرار گرفت

اگر ادبیات قلمداری را از دست داد این مجموعه علمداری را! امیر حسین فردی، بی ادعای تأثیر مرموز امیر حسین فردی نویسنده و گزاری بود که گذاری شد برای عبور از سیلاب همجسه ادبیات بی‌هویت! خدایش رحمت کند و بر کثرت امثال او بیفزاید!

پیام معاون مطبوعاتی وزیر ارشاد
عصر روز پنجشنبه آفتاب عمر رسائی وزیر فرهنگ و اطلاع رسانی در پیامی در گذشت امیر حسین فردی پیشکسوت مطبوعات را به خانواده، بازماندگان،دوستان و شاگردان او و همه اهل رسانه، ادبیات و فرهنگ کشور صمیمانه تسلیت می گویم.

پیام سرپرست مؤسسه کپهان
عصر روز پنجشنبه آفتاب عمر نه چندان طولانی اما پر بار و نورانی را به خانواده، بازماندگان،دوستان و شاگردان او و همه اهل رسانه، ادبیات و فرهنگ کشور صمیمانه تسلیت گفت.

مشروح این پیام به شرح ذیل است:
انا لله و انا الیه راجعون

خبر تلخ و اندوه بار درگذشت امیر حسین فردی، پیشگاز عرصه رسانه ، نویسنده ارزشمدار و ارزشمند انقلاب اسلامی ، جامعه فرهنگی و رسانه ای کشور را به سوگ نشاند.از دست دادن این روزنامه نگار مسئول و متعهد که در حدود ۳ دهه مدیریت هفته نامه

دیرینه و اثرگذار کپهان بچه ها را عهده دار بود، برای جامعه رسانه ای کشور خسارت بار و جبران ناشدنی است. او روزنامه نگاری آگاه، مستقل ، زمان شناس و دلسوخته انقلاب اسلامی و ارزش های والای آن بود که با تربیت نسل های پیاپی نوجوان و جوان در عرصه رسانه و ادبیات، خدمات ارزنده و مستمری را به فرهنگ کشور عرضه داشت.

سفر بسی بازگشت امیر حسین فردی آرزوهای بسیاری را با داغ ودریغ به خاک سپرد؛ آفا راه بلند او در تهذیب قلم، بیدارگری،تعهد،مسئولیت پذیری و استقلال رای همچنان در پیش روی نوآمدگان و آیندگان گشوده است. خداوند پاداش مجاهدت فرهنگی و رسانه ای او را که از سالهای پیش از پیروزی انقلاب اسلامی

عملوالصالحات فیوفهم أجورهم و یزیدهم من فضله. سرانجام جان شیفته و بی‌قرار و تن خستگی‌ناپذیر معلم مهربان ادبیات انقلاب اسلامی آرام گرفت و به دوستان شهیدش پیوست. استاد امیرحسین فردی از مؤمنان و باورمندان صادق انقلاب اسلامی و آرمان‌هایش بود و همه عمر شریف و بابرکت خود را در این راه نورانی و پرافتخار گذاشت

و در تبیین و ترویج پیام آسمانی نهضت اسام خمینی کبیر از هیچ کوششی دریغ نکرد. او بی شک از معماران ادبیات داستانی انقلاب و پیوزده ادبیات کودکان و نوجوانان ایران است. نخستین رمان انقلاب اسلامی را در افسای ظلم‌ها و جنایت‌های رژیم ستم‌شاهی او نوشت و آخرین رمان او نیز، باز در موضوع انقلاب بود.

نقش ممتاز استاد امیرحسین فردی در تأسیس و ایجاد ده‌ها جریان ماندگار و مؤثر ادبی مانند حلقه بچه‌های مسجد، جایزه کتاب سال شهید غنی‌پور و جشنواره‌های شعر و داستان انقلاب اسلامی، که از فصل‌های درخشان کارنامه ادبیات انقلاب اسلامی است،فراموش‌نشدنی است.

امیرحسین فردی یکی از اعضای مؤمن و فداکار خانواده کپهان و از پیشگوتان بسیجی آسمان فرهنگ و ادبیات انقلاب اسلامی غروب نام‌آوران عرصه ادب و فعالان حوزه مطبوعات و رسانه هستند. او مؤمنی مجاهد، شخصیتی مخلص و فداکار بود که به دور از هر ادعا و تظاهر عرصه ادب و هنر را میدان جهاد می‌دانست و پیوسته و خستگی‌ناپذیر در راه آرمان‌های بلند انقلاب جان‌فشانی می‌کرد. او بحق از نمونه‌های برجسته انسان‌هایی بود که انقلاب اسلامی و فرهنگ اهل‌بیت علیه السلام به جامعه بشری معرفی کردند.امید واثق داریم به پاس همه آن تلاش‌های مخلصانه کشور خسارت بار و جبران ناشدنی انقلابی و ارزشمند را به ساخت رهبر معظم انقلاب، جامعه فرهنگ و ادب ایران اسلامی و شاگردان پرشمار آن استاد فرهیخته و پاکبخته تسلیت می‌گوید.

حسین شریعتمداری
نماینده رهبر معظم انقلاب و سرپرست مؤسسه کپهان
در پی درگذشت امیرحسین فردی، محسن مؤمنی شریف – رییس حوزه هنری – پیام تسلیتی صادر کرد.

بخشی از متن این پیام به شرح زیر است:

بسم الله الرحمن الرحيم
فأما الذین آمنوا و

علمدار ارزش‌های انقلاب، بی‌تردید در عرصه فرهنگ و ادب ایران، نام خود را در قامت ممتاز نویسنده‌ای متعهد و مدیری توانمند ماندگار کرده است. تأذیر و همراهی‌های دلسوزانه وی در بنیاد ادبیات داستانی ایرانیا و شورای ارزشیابی هنرمندان، الگوی بی‌بدیل تلاش خالصانه در حوزه مدیریت فرهنگی کشور بوده است.

فقدان این نویسنده ارجمند را که به‌جاست او را معمار ذهن کوششی دریغ نکرد. او بی شک از معماران ادبیات داستانی انقلاب و پیوزده ادبیات کودکان و نوجوانان ایران است. نخستین رمان انقلاب اسلامی را در افسای ظلم‌ها و جنایت‌های رژیم ستم‌شاهی او نوشت و آخرین رمان او نیز، باز در موضوع انقلاب بود.

نقش ممتاز استاد امیرحسین فردی در تأسیس و ایجاد ده‌ها جریان ماندگار و مؤثر ادبی مانند حلقه بچه‌های مسجد، جایزه کتاب سال شهید غنی‌پور و جشنواره‌های شعر و داستان انقلاب اسلامی، که از فصل‌های درخشان کارنامه ادبیات انقلاب اسلامی است،فراموش‌نشدنی است.

امیرحسین فردی از ضایعه‌ای برای ادبیات دانست.این نویسنده و فعال فرهنگی در پی درگذشت امیرحسین فردی، نویسنده‌ی پیشکسوت انقلاب، در گفت‌وگو با ایسنا، عنوان کرد: درگذشت فردی را به جامعه‌ی ادبی کشور و به همه‌ی مردم تسلیت می‌گویم. این برای عموم علاقه‌مندان به حوزه ادبیات یک خبر ناگوار بود.او در ادامه با بیان این‌که فردی جزو افراد زحمت‌کشی بود که در پایه‌ریزی ادبیات کودک و نوجوان پس از انقلاب و رشدی که این حوزه پیدا کرد، تأثیر بسزایی داشت، گفت: تعداد نویسندگان ما و به‌طور مشخص نویسندگان حوزه‌ی کودک و نوجوان قبل از انقلاب بسیار اندک بود، اما بعد از انقلاب مرکزی به‌طور مشخص و غیرمستقیم در پرورش افراد بااستعدادی که به این حوزه علاقه‌مند بودند، تلاش‌هایی کردند و از جمله‌ی این مراکز مجله‌ی «کپهان بچه‌ها» بود.

این نویسنده سپس درباره‌ی نویسندگی و فعالیت امیرحسین فردی در حوزه‌ی داستان انقلاب متذکر شد: در سال‌های بعد، فردی خودش خلاصی را در حوزه‌ی ادبیات انقلاب احساس کرد و به دلیل آن خودش دست به قلم گرفت و سعی کرد درباره‌ی انقلاب برای بزرگسالان هم رمان بنویسد. رمان‌های فردی در عرصه‌ی کودک و نوجوان آثار شگاص و به‌یادماندنی بودند. هم «سپاه چمن» و هم «آشپانه در مه» بسیار تأثیر الگو بودند و شاید برای خیلی‌ها الگو شدند.

روزنامه اطلاعات درگذشت این نویسنده توانا را به خانواده محترمشان و اهالی فرهنگ و ادب صمیمانه تسلیت می‌گوید.

پرویز مرزبان مترجم سرشناس ایران

درگذشت

پرویز مرزبان از مترجمان بنام ایران و از استادان دانشگاه دارفانی را وداع گفت.

به گزارش ایسنا، پرویز مرزبان که کتاب‌های بسیاری را در زمینه هنر ترجمه کرده بود، پنجشنبه پنجم اردیبهشت ماه در بیمارستان آتیه تهران درگذشت.

پرویز مرزبان در سال ۱۲۹۶ در تهران دیده به جهان گشود و بسیاری از او به عنوان دایره المعارف هنرهای تجسمی یادمی‌کنند.

وی در طول فعالیت ۷۰ساله خود به عنوان مترجم کتاب‌های بسیاری را تالیف و ترجمه کرد و سبب شد تا علاقه‌مندان و دانشجویان هنر با هنر جهان، از دوران آغازین تاریخ هنر تا مکاتب متأخر قرن بیستم آشناشوند.

از جمله کتاب‌هایی که وی ترجمه کرده‌می‌توان، به «تنوع تجارب تجسمی (ادموندبرک فلدمن)»، «معنی زیبایی (اریک نیوتن)»، «نظری به هنر نقاشی (کاترین گیبسن)»، «تاریخ هنر: پژوهشی در هنرهای تجسمی ازسپیده‌دم تاریخ تا زمان حاضر (جسن)»، «زبان رمزی نگارگری (کاترین گیبسن)»، «تاریخ تمدن: ویل دورانت – آریل دورانت»، «هنرهای ایران (ر. دبلیو. فریه)»، «باغ‌های خیال: هفت قرن مینیاتور ایران (ای کورگیان: ژ. پی. سیکر)» اشاره کرد.

از جمله موفقیت‌های مرزبان می‌توان به برگزیده شدن در چهاردهمین دوره کتب سال ایران از سوی وزارت ارشاد با ترجمه کتاب «هنرهای ایران» اشاره کرد.

کتاب‌های آموخته‌شده

نتایج مصاحبه دکتری اول مرداد اعلام می‌شود

مشارع عالی سازمان سنجش در خصوص تکلیف دانشگاه‌ها در روزهای نزدیک به انتخابات به منظور برگزاری فرایند مصاحبه از داوطلبان دکتری، گفت: سازمان سنجش از دانشگاه‌ها خواسته که نتایج مصاحبه را اول مردادماه اعلام کنند، بنابراین دانشگاه‌ها در این زمینه می توانند طبق برنامه ریزی خودشان اقدام کنند. حسین توکلی در گفتگو با مهر، درباره تعداد داوطلبانی که در فرایند انتخاب رشته دکتری ۹۲ شرکت کرده بودند، گفت: نزدیک به ۸۲ درصد داوطلبان یعنی ۳۶ هزار و ۹۵۰ داوطلب در فرایند انتخاب رشته دکتری شرکت کردند و نتایج پذیرفته شدگان علمی برای شرکت در فرایند مصاحبه ۱۵ اردیبهشت ماه اعلام می شود. وی درباره نحوه پذیرش در فرایند انتخاب رشته، خاطرنشان کرد: فهرست اسامی قبولی‌ها در ۵ کد رشته محل به دانشگاه‌ها برای مصاحبه اعلام خواهد شد.

آغاز ثبت‌نام دانش آموزان از ۱۵خرداد

مدیرکل ارزیابی عملکرد آموزش و پرورش از آغاز ثبت‌نام تمام دانش‌آموزان از ۱۵خرداد خبر داد و گفت: در اردیبهشت ماه در مدارس ثبت‌نام انجام نمی‌شود.

قاسم مستقیم، مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات آموزش و پرورش در گفت‌وگو با فارس در خصوص ثبت‌نام دانش‌آموزان برای سال تحصیلی ۹۳-۹۲ اظهار داشت: خانواده‌ها نگران ثبت‌نام فرزندان‌شان در مدارس نباشند و ثبت‌نامه‌ها نیز از ۱۵ خرداد ماه آغاز می‌شود و تا ۱۵ تیر ماه ادامه خواهد داشت.

وی ادامه داد: ثبت‌نام پایه‌های اول دبستان، اول راهنمایی (اول «متوسطه اول») و اول دبیرستان (اول «متوسطه دوم») با حضور والدین در مدارس انجام می‌شود اما برای ثبت‌نام دانش‌آموزان میان پایه نیاز به حضور والدین و دانش‌آموزان نیست و مدیران مدارس ثبت‌نام را انجام می‌دهند.

مستقیم در خصوص ثبت‌نام کلاس اولی‌ها در مدارس گفت: ثبت‌نام کلاس اولی‌ها نیز مانند ثبت‌نام سایر پایه‌ها از ۱۵ خرداد آغاز می‌شود اما پایگاه‌های سنجش از اول خرداد ماه دایر است.

وی توضیح داد: بر این اساس والدین از اول خرداد با مراجعه به مدرسه مورد نظر برای ثبت‌نام فرزندشان در منطقه محل سکونت، فرم سنجش را دریافت کرده و به پایگاه‌های سنجش مراجعه می‌کنند.



جشنواره ملی شهید آرا (مدیریت فرهنگ، هنر و رسانه)

جشنواره ملی شهید آرا (مدیریت فرهنگ، هنر و رسانه)

محورهای موضوعی جشنواره:

۱- معماری و شهرسازی
۲- مشارکت و سرمایه گذاری
۳- خدمات شهری
۴- اجتماعی و فرهنگی
۵- فنی – عمرانی و استاندارد سازی
۶- مدیریت، برنامه ریزی، فناوری
۷- افکار عمومی

تماس با دبیر خانه جشنواره:

ایمیل جشنواره: info@shahrnegar.org
تلفن تماس: ۰۹۳۵۴۷۰۹۳۵۶-۰۹۳۸۱۵۵۰۰۱۵-۰۵۱۱-۷۱۲۰۳۱۲
آدرس دبیر خانه: مشهد، میدان شهدا، شهرداری مرکز، اداره ارتباطات رسانه

مهلت ارسال آثار: ۹۲/۴/۱۵

جهت اطلاع بیشتر از نحوه ثبت نام به پایگاه اطلاع رسانی جشنواره www.shahrnegar.org مراجعه شود.



۹ اردیبهشت۱۳۹۲| ساعت ۱۰صبح | میدان بهارستان| خیابان کمال‌الملک |وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی | سالن سینمایی

چرا انسان تا دیر نشده است با گفتن این که و جود زندگی در سیاره‌های دیگر افسانه‌ای بیش نیست، خیال خود را آسوده نمی‌کند؟ بی‌گمان این گونه، برای مردم جهان تنها یک زمین باقی می‌ماند و برای مردم مایز تنها یک سرزمین که باید محیط‌زیست‌اش بهتر حفظ شود؛ زیرا با پول نفت همه چیز می‌شود خرید و وارد کرد، مگر جنگل و طبیعت؛ چون جایی در جهان وجود ندارد که جنگل برفروشد. دیرچنیند هم، سزایش محوشدن دشت‌های سرسبز است و ته‌کشیدن هر آن‌چه که در زیرزمین وجود دارد.

شاید این گفته بی‌مانند به پارادکس (تضاد) نباشد که با همه پیشرفت‌های دانش، دیدگاه انسان امروز به طبیعت هنوز غیر علمی باقی مانده است؛ و گر نه هر گونه مساعی برای آشتی انسان با طبیعت، از سوی ستمگران به طبیعت، به چالش کشیده نمی‌شد. کارشناسان و ردهای دانش در بستوی آکادمی‌ها خاک می‌خورد؛ چون ماشین مکانیکی ساختن انسان که آمیزه‌ای از آژمندی و نداری و فشار جمعیت و نیاز بیش از پیش به منابع اولیه است، با شتاب به پیش می‌تازد و قلب طبیعت را سوراخ می‌کند.

برخی کارشناسان با بالیدن به اندیشه‌های غیرمادیگرانه والای شرقی، اندیشه‌های امانیستی غرب را به چالش می‌کشند که سبب نابودی زیستگاه‌های طبیعی و محیط‌زیست شده است؛ در حالی که – به کنار از کاستی‌های مکاتب اومانیستی –، نابودی بیشتری از طبیعت را در مشرق زمین شاهدیم.

همیشه نیمی از مساحت کشور سوئد(سومین کشور بزرگ اروپا و از توسعه‌یافته‌ترین اقتصادهای جهان) پوشیده از جنگل بوده و همچنان امروز درسال ۲۰۱۳ میلادی نیز چنین است. ولی ما در سه دهه، نیمی از جنگل هایمان را از دست داده‌ایم و اینک فقط نزدیک به ۱۲ میلیون هکتار و به روایت برخی دیگر از کارشناسان فقط ۱۰ میلیون هکتار جنگل –ان هم نه بکر– باقی مانده است.

از میان رفتن پوشش جنگل ها، یرانی دشت‌ها، رنگ‌بردگی و به شماره افتادن نفس گونه‌های گیاهی و جانوری، افزایش گرمای اتمسفر و جریان گلخانه‌ای، پراکندگی مواد سمی و آلوده در دامن طبیعت و منابع آب و فرسایش خاک، همه این‌ها نسبت تنگاتنگی با افزایش جمعیتی دارد که برای فرهنگ‌سازی‌ش، برنامه همه‌سویه‌ای نیاز است؛ در حالی که با هر موج رشد جمعیت، موجی از فعالیت‌های اقتصادی در بستر طبیعت و در سرزمین‌های آمایش نشده به راه می‌افتد که پیامدهایش ناروشن است. در حالی که انسان خوب می‌داند که مرکز جهان در اختیارش نیست و نباید محیط زیست را در راستای دستیابی به اهداف اقتصادی، بیجا یا ناپایایش کند.

نوگروی در رفتارهای گذشته

روابط نزدیک رایانه‌ها و دیگر سیستم‌های جانبی آن‌ها سبب شده است که راهی برای شناساندن دیگر فرهنگ‌ها به نوجوانان و جوانان به وجود آید. هم چنین دستگاه‌های چاپگر، با مکتوب‌سازی داده‌ها و فشرده‌کردن مفاهیم، جزوه، کتاب و نشریه به مراکز آموزشی و پژوهشکده‌ها می‌رسند و تبلیغ‌شان این است که به فرهنگ همسو با محیط‌زیست و توسعه پایدار بر مبنای حفظ اکوسیستم‌های طبیعی نیاز است. این رویکرد طبیعت‌گرا در جهان «وب که در این سال‌ها هواخوان زیادی یافته است، می‌تواند روشی برای نوگروی در رفتارهای گذشته باشد و از آن در راه مبارزه با تخریب محیط‌زیست بهره گرفته شود. اینک کوشش می‌شود نرم‌افزارهای شبیه‌سازی نیز که در آموزش‌ها به کار می‌رود، بر پایه الگوهای جهان شمول ساخته شوند تا مورد پذیرش همه جوامع قرار گیرند. البته در عصر اطلاعات، افزون بر یاری رایانه‌ها، به از نیازت سیاسی صلح‌جویانه میان سیاستمداران و کشورها نیز نیاز است. بی‌تردید در آینده، با توجه بیشتر به استفاده آموزشی از رایانه‌ها و



رایانه‌ها در رکاب زیست‌بوم

محیط زیست؛ در سایه‌سار فناوری‌های نو

را رعایت فرمایید؛ ولی خود از پنجره، ته‌سیگار و لیوان چای در جاده پرت می‌کند؛ لیوانی که پس از ۱۰۰ سال هم تجزیه نمی‌شود. یادر تعطیلات آغاز اسال، چنان طبیعت لگدمال شده است که انگار سال دیگر کسی نیازی به آن ندارد. رفتار نیاکان ما کجا و رفتار امروز ما کجا؟ ظهوریان نتیجه می‌گیرد: اما اشتباه نکنیم. اگر ایران دیگر کشور ۴ فصل نیست و جنگل‌ها در دوسه دهه از ۴۰ میلیون به ۱۲ میلیون هکتار کاهش یافته است و تا ۳۰ سال آینده، دیگر جنگلی در میان نخواهد بود و ما یگانه تنفسگاه و ششادی و زندگی و داری و خود را از دست خواهیم داد، گناه سیزده‌دیر نیست. روشنگاه‌های جنگلی هم در روزهای ۱۳ بدر سترون نشده است، بلکه زمینه تخریب محیط‌زیست و نابودی جنگل‌ها را باید در نظر دیگر جست.

کاستی‌های فرهنگی

پیشتر و در گذشته، الگوهای رفتاری مکاتب و

فرهنگ باستانی و یا مدرن آن‌ان می‌پردازد تا صاحبان آن فرهنگ‌ها با نمایش ار خشنده‌های فرهنگ خویش، به ویراست و تصحیح گذشته رفتاری خود بپردازند. آیا به‌کارگیری رایانه‌ها، به دریافت بهتر بحران‌های زیست‌محیطی جهان و تغییر در کش‌های انسانی، کمک خواهد کرد؟

در برابر این پرسش، مهندس نیکو عبدالهی این پاسخ را می‌گذارد: استفاده از مجموعه داده‌های پردازش‌شده رایانه‌ای، با پیش‌آگاهی که به وجود می‌آورد، می‌تواند بستر زندگی نوینی را رقم بزند.

این مدرس محیط‌زیست می‌گوید: دوستانران محیط‌زیست به وسیله رایانه‌ها، بی‌هیچ چشمداشتی و با دستور رسمی، گرد هم می‌آیند و به پاک‌سازی طبیعت می‌پردازند. حتی صیادی را می‌شناسم که در وب‌سایتش، صیادی حرفه‌ای آموزش می‌دهد، ولی در روزهای جنگل پاک، آموزه‌هایش را مسکوت گذاشته است و به صید نمی‌رود تا ماهیان نیز آزاد باشند و با کبسه‌ای در کوهستان، پی زیاله می‌گردد.

رایانه‌ها، باوران کوهستان

در این سال‌ها که سازمان‌های مردم‌نهاد و تشکل‌های کوه‌روی و کوهنوردی در چالش با مشکلات زیست‌محیطی کشور، پا در گود گذاشته‌اند، به یاری رایانه‌ها به اجرای برنامه جهانی کوهستان پاک ۲۶ سپتامبر (۴مهرماه) می‌پردازند که در تهران نیز این برنامه در مسیرهای پنجگانه قله توجال، دارآباد و کلکچال، دربند، و لنجک و در که انجام می‌گردد.

مهندس نیکو در این مورد می‌گوید: رشد و توسعه رایانه‌ها در این چند دهه، با وجود برخی پیامدهای ناگوار، تاثیر مثبتی بر زیستگاه‌های انسان و محیط‌زیست داشته‌است و یانتگانگ‌شدن فعالیت‌های محیط‌زیستی و ارتباط نزدیک‌تر و بیش‌تر مردم با هم، به خیرشی برای حفظ محیط زیست انجامیده است.

وی معتقد است که خودکامگی انسان، عامل تخریب گسترده محیط‌زیست به ویژه در سده‌یست بوده است و اینک رسانه رایانه با اطلاع‌رسانی همه‌سویه می‌کوشد در سبک نگرش مردم تغییری به وجود آورد تا احترام به طبیعت و حفظ زیست‌بوم‌ها را مرم چشمشان سازند.

این مدرس محیط‌زیست می‌افزاید: بسیاری از کارآبران اینترنتی، بحران‌های زیست‌محیطی را همه‌مشکل طبعی که برآمده از کنش کُتّاب انسانی می‌دانند، امروز به استفاده از فن‌آوری‌های رایانه‌ای، افزون بر ایجاد رویکرد سازنده در ره‌بانی از محیط‌زیست، منجر به نزدیکی انسان به دنیای طبیعت شده است.

حقیقت این است که ما با پذیرش نقش مهم رایانه‌ها در کنترل و شناخت بحران‌های زیست‌محیطی، آن‌ها خواهند توانست از تخریب بیشتر زیستگاه‌های بشری جلوگیری کنند. رایانه‌ها یکی از مهم‌ترین فن‌آوری‌های در دسترس ما هستند که می‌توانند به درک گسترده‌گی بحران و مراحل متوقف‌نمودن آن کمک کنند. با پردازش داده‌های علمی و مدل‌سازی چگونگی واکنش سیستم‌های طبیعی، می‌توان در برابر تغییرات به وجودآمده از کنش‌های انسانی، راهکار مناسب‌تری را برای رویکردهای (طبیعت‌انسان) به نام نشان داد و این اقدامات می‌تواند رایانه‌ها را به نام وسیله‌ای ضروری برای رویکردهای (طبیعت‌انسان) به نام منجر به درک بهتر زوایای طبیعت زنده می‌شود، پیش از پیش نمایان سازد.

نیکو معتقد است: در این راستا برنامه پرورش نیروهای کارآمد محیط‌زیستی نیز گرچه باید در برگزیده آموزش علوم پایه، اکولوژی(بوم‌شناسی)، بیولوژی گیاهی (زیست شناسی موجودات زنده) کار توگرافی (تهیه نقشه زمین در مقیاس کوچک)، شناخت ویژگی پارک‌ها و فضاهای سبز، حیات جانوری، شکارگاه‌ها و شناخت زرف با بحران آلودگی‌های محیط‌زیست باشد، در ضمن باید فناوری‌های مدرن نیز به آنان شناسانده شود.

ع. درویشی

نویت اول					
92-T-38					
شرکت پتروشیمی مارون در نظر دارد اقلام مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.					
ردیف	موضوع مناقصه	شماره تقاضا	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت تحویل پیشنهاد مالی و فنی	توضیحات
۱	Electro Compressor or Turbo compressor Suction : 19 bar , Discharge : 65 Bar Flow : 100,000 kg/hr	KAP-3733	۷ روز پس از آگهی نوبت دوم در ازای ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	۲۱ روز پس از آگهی نوبت دوم در آگهی ارائه معرفی نامه نوبت دوم	تأمین کنندگان داخلی و معرفی نامه شرکت خود را به آدرس ۲/ تبلیغ پیشنهادی proc@mpc.ir ارسال نمایند.
هماهنگی متقاضیان قبل از مراجعه حضوری با شماره فوق الزامی است. ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت WWW.MPC.IR ملاحظه نمایند.					
روابط عمومی پتروشیمی مارون					

جدول					
طراح: غلامحسین باغبان					
۲۱۹۶۸					
۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱					

۱	۱-پیماری آب مروراید-شهر بندری لهستان
۲	۲-واحدی برای پارچه -آلودگی
۳	۳-تسام ترکی -از صفات خداوند-مساده پاک کننده
۴	۴-شرکتشان -ایزار صحافان-به همه چیز با دیده تردید می نگرد
۵	۵-قابله -پشه درشت -چین و چروک پوست -پساوند
۶	۶-ملکی، دارنده
۷	۶-گرافه گویی -ظلمانی، فاقدر روشنایی - تیم فوتبال فرانسوی
۸	۷-موسیقی دان ایتالیایی سازنده اپرای آرایشگر شهر سویل نئوعی لباس زمستانی
۹	۸-فرو رفتگی در بدنه -درخت سرو کوهی (به فتح اول)-
۱۰	۸-مأمور دولت -نت منفی
۱۱	۹-از شهرهای چین -حصیر متحرک کننده هوا
۱۲	۱۰-دربیر گیرنده موضوعات و مفاهیم کثیری -ز بیاجهره
۱۳	۱۰-دربیر گیرنده موضوعات و مفاهیم کثیری -ز بیاجهره
۱۴	۱۱-ظرف رختشویی -گاز استخر -شلوار چین -محلی
۱۵	۱۲-جلادهنده کفش -سوزیر افراسیاب -سازی که با لب نواخته می شود
۱۶	۱۳-شامل همه اجزای یک یا غالباً چند اثر موسیقایی - مرشد برادر آبادانی
۱۷	۱۴-سرزنش و ملامت کردن -نویسنده فرانسوی با نام
۱۸	آندره مؤلف دنیاهای خیالی
۱۹	۱۵-کشتی جنگی -سرم تپ گرد دندان‌ها

عمودی:

- ۱-سختن پیچیده و مشکل -جلوه کننده، آشکار
- ۲-واسطه -ز زمانه
- ۳-صدای کوپیدن در -کارها- کلیسایی در اصفهان-
- ۴-زمینه‌موسیقی
- ۵-وصیت کنده‌گان-بی اساس و غیر واقعی- بی جنبشی
- ۵-داروی سبک معطر-نویسنده اثر بیشتی «شطرنجیاز» و «آموک»-سوره ۷۸ قرآن مجید
- ۶-گندم کوبیده -ایالتی در آلمان، باورایا -مدافع تیم ملی برزیل
- ۷-سقف یا گنبد گچ‌بری شده- پر پروی
- ۸-مخفف آتش تکرار حرف -آغوش -واحد بدمتیون
- ۹-متقیه -افراد تحت سرپرستی رئیس خانواده -تلخ
- ۱۰-شهر، در شهرستان گیانگان -تک‌ای فرش یا موکت که دم در پهن می کنند -ضربه یا به توپ

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱					
۱	س	ل	ط	ا	ن
۲	ر	ع	م	ش	و
۳	ب	س	م	ا	ر
۴	ا	ب	ا	م	ر
۵	ل	ک	ی	و	ن
۶	ا	ب	ی	س	ی
۷	ن	ف	ت	و	ا
۸	ت	ل	ف	و	ا
۹	ر	ف	ر	ا	ن
۱۰	و	ا	ر	ع	ی
۱۱	م	ا	د	ب	ی
۱۲	ج	ر	ی	م	س
۱۳	ا	س	ج	ا	ت
۱۴	و	س	ر	ی	د
۱۵	م	ش	ب	ی	ف

جدول ۲۱۹۶۷

شبه ۱۷دربهبشت ۱۲۹۲- ۱۶ جمادی الثانی ۱۴۲۴- ۲۷ آوریل ۲۰۱۳- شماره ۲۵۵۷۶

نویت اول					
92-T-37					
آگهی مناقصه عمومی					
شرکت پتروشیمی مارون در نظر دارد اقلام مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.					
ردیف	موضوع مناقصه	شماره تقاضا	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت تحویل پیشنهاد مالی و فنی	توضیحات
۱	Electro Compressor or Turbo compressor Suction : 19 bar , Discharge : 65 Bar Flow : 100,000 kg/hr	KAP-3733	۷ روز پس از آدج آگهی نوبت دوم در ازای ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	۲۱ روز پس از آگهی نوبت دوم در آگهی ارائه معرفی نامه نوبت دوم	تأمین کنندگان داخلی و معرفی نامه شرکت خود را به آدرس ۲/ تبلیغ پیشنهادی proc@mpc.ir ارسال نمایند.
هماهنگی متقاضیان قبل از مراجعه حضوری با شماره فوق الزامی است. ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت WWW.MPC.IR ملاحظه نمایند.					
روابط عمومی پتروشیمی مارون					

نویت اول					
92-T-37					
آگهی مناقصه عمومی					
شرکت پتروشیمی مارون در نظر دارد اقلام مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.					
ردیف	موضوع مناقصه	شماره تقاضا	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت تحویل پیشنهاد مالی و فنی	توضیحات
۱	Electro Compressor or Turbo compressor Suction : 19 bar , Discharge : 65 Bar Flow : 100,000 kg/hr	KAP-3733	۷ روز پس از آدج آگهی نوبت دوم در ازای ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	۲۱ روز پس از آگهی نوبت دوم در آگهی ارائه معرفی نامه نوبت دوم	تأمین کنندگان داخلی و معرفی نامه شرکت خود را به آدرس ۲/ تبلیغ پیشنهادی proc@mpc.ir ارسال نمایند.
هماهنگی متقاضیان قبل از مراجعه حضوری با شماره فوق الزامی است. ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت WWW.MPC.IR ملاحظه نمایند.					
روابط عمومی پتروشیمی مارون					

نویت اول					
92-T-37					
آگهی مناقصه عمومی					
شرکت پتروشیمی مارون در نظر دارد اقلام مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.					
ردیف	موضوع مناقصه	شماره تقاضا	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت تحویل پیشنهاد مالی و فنی	توضیحات
۱	Electro Compressor or Turbo compressor Suction : 19 bar , Discharge : 65 Bar Flow : 100,000 kg/hr	KAP-3733	۷ روز پس از آدج آگهی نوبت دوم در ازای ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	۲۱ روز پس از آگهی نوبت دوم در آگهی ارائه معرفی نامه نوبت دوم	تأمین کنندگان داخلی و معرفی نامه شرکت خود را به آدرس ۲/ تبلیغ پیشنهادی proc@mpc.ir ارسال نمایند.
هماهنگی متقاضیان قبل از مراجعه حضوری با شماره فوق الزامی است. ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت WWW.MPC.IR ملاحظه نمایند.					
روابط عمومی پتروشیمی مارون					

نویت اول					
92-T-37					
آگهی مناقصه عمومی					
شرکت پتروشیمی مارون در نظر دارد اقلام مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.					
ردیف	موضوع مناقصه	شماره تقاضا	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت تحویل پیشنهاد مالی و فنی	توضیحات
۱	Electro Compressor or Turbo compressor Suction : 19 bar , Discharge : 65 Bar Flow : 100,000 kg/hr	KAP-3733	۷ روز پس از آدج آگهی نوبت دوم در ازای ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	۲۱ روز پس از آگهی نوبت دوم در آگهی ارائه معرفی نامه نوبت دوم	تأمین کنندگان داخلی و معرفی نامه شرکت خود را به آدرس ۲/ تبلیغ پیشنهادی proc@mpc.ir ارسال نمایند.
هماهنگی متقاضیان قبل از مراجعه حضوری با شماره فوق الزامی است. ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت WWW.MPC.IR ملاحظه نمایند.					
روابط عمومی پتروشیمی مارون					

۲/۹۷م الف

نویت اول					
92-T-37					
آگهی مناقصه عمومی					
شرکت پتروشیمی مارون در نظر دارد اقلام مورد نیاز ذیل را از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.					
ردیف	موضوع مناقصه	شماره تقاضا	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت تحویل پیشنهاد مالی و فنی	توضیحات
۱	2XCOMPUTE IGBT MODULE (SIEMENS)	KAS-910016	۲ روز پس از آگهی نوبت دوم در آگهی ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	۲۱ روز پس از آگهی نوبت دوم در آگهی ارائه معرفی نامه نوبت دوم	تأمین کنندگان داخلی و معرفی نامه شرکت خود را به آدرس ۲/ تبلیغ پیشنهادی proc@mpc.ir ارسال نمایند.
ذکر شماره تقاضا در Subject بمل الزامی باشد. ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت WWW.MPC.IR ملاحظه نمایند.					
روابط عمومی پتروشیمی مارون					

شماره ۳۲۷۶					
طراح: غلامحسین باغبان					
ردیف	موضوع مناقصه	شماره تقاضا	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت تحویل پیشنهاد مالی و فنی	توضیحات
۱	2XCOMPUTE IGBT MODULE (SIEMENS)	KAS-910016	۲ روز پس از آگهی نوبت دوم در آگهی ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	۲۱ روز پس از آگهی نوبت دوم در آگهی ارائه معرفی نامه نوبت دوم	تأمین کنندگان داخلی و معرفی نامه شرکت خود را به آدرس ۲/ تبلیغ پیشنهادی proc@mpc.ir ارسال نمایند.
ذکر شماره تقاضا در Subject بمل الزامی باشد. ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت WWW.MPC.IR ملاحظه نمایند.					
روابط عمومی پتروشیمی مارون					

۲/۹۷م الف

صادرات خدمات فنی- مهندسی امروزه به عنوان معیاری برای بهبود کیفیت صادرات به شمار می‌رود. توسعه صادرات خدمات فنی-مهندسی در سایه رونق تولید و خدمات امکان‌پذیر است. به کارگیری فناوری‌های نوین در سایه یک اقتصاد دانش‌بنیان لازمه دستیابی به جایگاه معتبر در صادرات خدمات فنی- مهندسی است .

موقعیت منطقه‌ای مناسب ایران از لحاظ همجواری با کشورهای که توان تکنولوژیکی کمتری داشته و در عوض مشترکات فرهنگی بسیاری با ایران دارند، می‌تواند مزیتی برای ایران در خصوص صادرات خدمات فنی-مهندسی فراهم آورد. تاریخچه صادرات خدمات فنی-مهندسی در ایران به بعد از جنگ عراق و کویت(۱۳۶۹) برمی‌گردد. در آن زمان تعدادی از شرکت‌های دولتی در کویت شروع به فعالیت کردند. اما این فعالیت‌ها دنباله‌دار نبود. از سال ۱۳۷۲ صادرات خدمات فنی-مهندسی به صورت یک روند زمانی بلندمدت آغاز شد و درسال ۱۳۸۶ به بیشترین رشد خود رسید.

وزیر صنعت ، معدن و تجارت دراین زمینه می گوید: صادرات غیرنفتی و خدمات فنی و مهندسی حدود ۱۰۵ میلیارد دلار سال۱۳۸۸به ۲۴ میلیارد دلار در سال ۹۰ رسیده است. مجموع صادرات سال های ۸۴ و ۹۰شامل کالا و خدمات فنی و مهندسی افزون بر ۱۷۵ میلیارد دلار می شود که رقم بسیار خوبی

امروزه رقابت جهانی عرصه را بر بسیاری از صنایع در کشورهای جهان تنگ کرده است. به مفهومی بسیار ساده، چالش جهانی تجارت و رقابت که در رویاروی کشورهای و واحدهای کسب و کار قرار دارد، دارای دو جنبه است. نخست شیوه ای که بر مینای آن باید بنگاههای تولیدی را خدماتی بتوانند محصولات و خدمات خود را به سایر کشورها صادر کنند و این رابطه را حفظ کنند و دوم روشی که بنگاه ها باید خود را در برابر کالاهای وارداتی مصون نگه دارند و از خود دفاع کنند.

بر این اساس، در صحنه تولید، تجارت و رقابت جهانی هیچ کسب و کاری نمی تواند وجود و حضور رقابت بین الملل را نادیده انگارد و تنها در محدوده مرزهای جغرافیایی خود برنامه ریزی کند. اگر شرکتي مرز خود را نفوذ ناپذیر بداند و احساس راحتی کند، احتمالاً فردا



شرکت پتروشیمی مارون

ردیف	موضوع مناقصه	شماره تقاضا	برنده‌ای معتبر	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت تحویل پیشنهاد مالی و فنی	شرحیاد شرایط دریافت اسناد	تضمین شرکت در مناقصه
۱	ELECTERICAL HEAT EXCHANGER	KAP-913810		۱۷روز پس از درج آگهی نوبت دوم در آرای ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	۱۷روز پس از درج آگهی نوبت دوم در آرای ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	اعلام آگهی شرکت در مناقصه را روی سر برگ شرکت خود و معرفی نامه به این آدرس ایمیل ارسال نمایند. proc@mpc.ir	تأمین کنندگان داخلی و ارائه ضمانت بانکی به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی

روابط عمومی پتروشیمی مارون



شرکت پتروشیمی مارون

ردیف	موضوع مناقصه	شماره تقاضا	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت تحویل پیشنهاد مالی و فنی	شرحیاد شرایط دریافت اسناد	تضمین شرکت در مناقصه
۱	" OMG " Pump Complete ASSY.	KAD-903776	۱۷روز پس از درج آگهی نوبت دوم در آرای ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	۱۷روز پس از درج آگهی نوبت دوم در آرای ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	اعلام آگهی شرکت در مناقصه و معرفی نامه شرکت خود را به proc@mpc.ir ارسال نمایند.	تأمین کنندگان داخلی و ارائه ضمانت بانکی به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی

هماهنگی متقاضیان قبل از مراجعه حضوری با شماره فوق الزامی است. ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت WWW.MPC.IR مشاهده نمایند.



شرکت پتروشیمی مارون

ردیف	موضوع مناقصه	شماره تقاضا	آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه	آخرین مهلت تحویل پیشنهاد مالی و فنی	شرحیاد شرایط دریافت اسناد	تضمین شرکت در مناقصه
۱	"Woma" or " Aqua" High Pressure Water Jet Machine with standard Accessoreis	KAD-913086	۱۷روز پس از درج آگهی نوبت دوم در آرای ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	۱۷روز پس از درج آگهی نوبت دوم در آرای ارائه معرفی نامه شرکت مناقصه گر	اعلام آگهی شرکت در مناقصه و معرفی نامه شرکت خود را به proc@mpc.ir ارسال نمایند.	تأمین کنندگان داخلی و ارائه ضمانت بانکی به ارزش ۲٪ مبلغ پیشنهادی

هماهنگی متقاضیان قبل از مراجعه حضوری با شماره فوق الزامی است. ضمناً متقاضیان می توانند متن آگهی فوق را در سایت WWW.MPC.IR مشاهده نمایند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود در نظر دارد نسبت به واگذاری انجام خدمات پیش بیمارستانی تعداد ۱۱۵ پایگاه اورژانس ۱۱۵ جاده‌ای شامل مناطق کالیوش (سوداغلن)، پشت بسطام، ری آباد، طرود، خوش بیلای، وتاش مجن را به طور یکجا از طریق مناقصه عمومی به اشخاص حقوقی صلاحیتدار و واجد شرایط اقدام نماید. لذا متقاضیان محترم می توانند جهت دریافت اسناد مناقصه از تاریخ چاپ آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز به نشانی: شاهرود - شهرک البرز - بلوار آیت الله بهجت - ساختمان البرز - معاونت توسعه مدیریت و منابع - واحد امور قراردادها مراجعه و جهت کسب اطلاعات بیشتر با مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی شاهرود شماره تلفن ۰۲۷۳-۰۳۷۴۵۸۱ تماس حاصل نمایند.

همچنین اسناد مناقصه از طریق سایت اینترنتی پایگاه ملی اطلاع رسانی مناقصات به نشانی www.iets.mporg.ir وسایت این دانشگاه به نشانی www.shmu.ac.ir قابل دریافت می باشد. ضمناً تاریخ و ساعت برگزاری جلسه توجیهی مناقصه متعاقباً در سایت این دانشگاه اعلام می گردد.

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود

صادرات خدمات فنی ومهندسی ،نمایش فن سالارانه ایران



می شود. وی با تأکید بر این که بخش خصوصی توانمندی بالایی برای افزایش صادرات خدمات فنی و مهندسی و ارزآوری بیشتری به کشور را دارد، می افزاید: تجهیزات صنعتی نقش مهمی در افزایش صادرات خدمات فنی و مهندسی دارد. باید خاطرنشان کرد: در حال حاضر مهندسان ایرانی در حدود ۴۵۰ رشته صنعتی وابسته به خدمات فنی و مهندسی فعالیت دارند.همچنین ۱۴ هزار مهندس ایرانی در دیگر کشورها مشغول فعالیت هستند. رییس کل سازمان توسعه تجارت گفت: تا پیش از سال ۸۳ فقط ۲٫۶ میلیارد دلار صدور خدمات فنی و مهندسی داشتیم اما

تولید ملی ،رقابت جهانی

قوانین زیست محیطی منجر به ایجاد قواعد سخت گیرانه در تولید و تجارت شده است.

با توجه به موارد یاد شده و با عنایت به تغییرات سریعی که در رقابت در بازارهای خارجی نیز می توان گفت برنامه ریزی جهت فعالیت های تولیدی و تجاری و رقابت در بازارهای خارجی نیز به مراتب مشکل تر و پیچیده تر از گذشته شده است. بر این اساس نظام تولید و تجارت کشور باید در ارتباط با مولفه های مورد نیاز برای تقویت تولید ملی و رقابت پذیری آنها ساماندهی شود.

فرایند جهانی شدن تولید و تجارت بویژه در حوزه اقتصاد، قوانین حمایتی و گسترش مناطق آزاد افزایش یافته است. کاهش دوره عمر و گسترش تنوع محصولات، استواری تولید و رقابت بر خلافت، نوآوری، دانش و فناوری و توجه رو به افزایش کسب و کار جهانی، متناسب سازی سیاست های تأمین مالی و سرمایه گذاری با قواعد بین المللی، کاهش نرخ تعرفه ها و توسعه رقابت در تجارت بین المللی هم از دیگر قواعد حاکم بر تولید و تجارت بین الملل است.از ویژگی های دیگر قواعد حاکم بر تولید و تجارت بین المللی می توان به وجود انگیزه

درخواست‌ها می توان به بهینه‌سازی واحد تقطیر شماه ۲۲ پالایشگاه حمص سوریه، ساخت ۲۰۰۰ واحد مسکونی در شهر سلمانیه عراق، ساخت مرکز تساری تازمال در عراق، هتل ۵ ستار موصل، نیروگاه نجف، سیستم امنیتی فرودگاه بین‌المللی سلیمانیه، سیستم‌های کنترل پالایشگاه‌های اربیل و سلمانیه و پروژه‌های متعدد رامسازی در لبنان اشاره کرد.

ضمن تأکید برای استفاده از فرصت‌های موجود در کشورهای موردنظر باید به این نکته توجه ویژه داشت که برای افزایش سهم صادرات خدمات فنی-مهندسی دو کشور عراق و سوریه دریافت‌کننده این صادرات از ایران بوده‌اند. در این سال سوریه برابر با ۴۴۲ میلیون دلار و عراق برابر با ۹۸۰میلیون دلار از ایران خدمات فنی-مهندسی دریافت کرده‌اند. در سال ۱۳۸۸ لبنان هم با ۱۹۳ میلیون دلار بیشترین سهم را داشته و بعد از آن عراق با ۱۰۰ میلیون دلار و سوریه با ۱۱ میلیون دلار قرار دارند.

این آمارها نشان می‌دهد که این کشورهای همسایه می‌توانند بازار مناسبی برای صادرات خدمات فنی-مهندسی ایران باشند. شرایط کشور عراق و نیاز این کشور به بازسازی و روابط سیاسی مناسب ایران با این سه کشور می‌تواند این کشورها را به بازار مناسب خدمات فنی-مهندسی ایران تبدیل کند. گزارش‌های سازمان توسعه تجارت ایران در پروژه‌های مورد درخواست این کشورها در سال ۱۳۸۸ دارد. از جمله مهمترین این

وجود دارند، دیگر قادر به این کار نیستند. *جهانی شدن، دسترسی به انواع اطلاعات را که در گذشته بسیار گران قیمت و زمان بر و حتی در خیلی از موارد غیر ممکن بود، سریع، آسان و بسیار ارزان کرده است. *در حال حاضر بیشتر قیمت ها بازارگرا هستند و مشتریان نسبت به قیمت حساس می باشند، بنابراین قیمت ها باید به شدت کنترل شوند. *هزینه برای مشتریان در بازارهای بین المللی دارای ارزش فراوان است، لذا محصولات و خدمات باید با کمترین هزینه و بالاترین کیفیت در عرصه های بین المللی عرضه شوند. همچنین انتظارات مشتریان در بازار های بین المللی، رعایت کامل الزامات کیفی و استانداردهای زیست محیطی، افزایش هزینه محصولات را در پی دارد.

به نظر می‌رسد مشتریان و مصرف‌کنندگان، در مورد ارزش کالا هوشیاری بیشتری پیدا کرده‌اند. مارک‌های تجاری و تولیدکنندگانی که زمانی مشهورتر از دیگران به نظر می‌رسیدند و قیمت‌ها را رهبری می‌کردند، اکنون که بازار با پیشنهادات جذاب دیگری در این سطح و قیمت‌های بسیار پایین‌تر

اطلاعیه

بدین وسیله به اطلاع می‌رساند نام انتشارات **معلم یار** به‌مدیریت منصور صامعی به شماره پروانه نشر ۲۶۰۵ به اسم **زنبور** تغییر داده شد.

آگهی دعوت

بدینوسیله از کلیه سهامداران شرکت ورامین مهر درمان (سهامی خاص) ثبت‌شده به شماره ۱۸۵۵۹۲ دعوت به‌عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی-سالیانه و مجمع عمومی فوق‌العاده که در ساعت ۱۸ و ۱۹ مورخ ۹۲/۲۴ در محل بیمار-ستان مهر به آدرس تهران، خیابان ولی عصر، خیابان زرتشت غربی، پلاک ۷۲ تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانند.

دستور جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه:

۱- تصویب تراز مالی سال ۱۳۹۱.
۲- تعیین بازرسین قانونی شرکت
دستور جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده سالیانه:

۱- افزایش سرمایه شرکت
۲- تغییر محل قانونی شرکت
۳- اصلاح پاره‌ای از مواد اساسنامه

هیئت‌مدیر شرکت ورامین مهر درمان (سهامی خاص)

مجمع عمومی فوق‌العاده صاحبان سهام شرکت کشت و صنعت کارون در ساعت ۱۰ صبح مورخه شنبه ۹۲/۲۱ در محل دفتر تهران شرکت واقع در بزرگراه کردستان شمالی، شیراز جنوبی، بن‌بست موسوی پلاک ۱ تشکیل می‌گردد.از کلیه سهامداران محترم دعوت می‌شود در جلسه فوق شرکت نمایند.

دستور جلسه:

۱- تعیین تکلیف مشمولیت ماده ۱۴۱ قانون تجارت
۲- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع باشد.

هیئت‌مدیر شرکت

پیرو آگهی پذیرهنویسی افزایش سرمایه شرکت سرمایه‌گذاری پارس آریان (سهامی عام) ثبت شده به شماره ۱۹۲۷۹۶ به شناسه ملی ۱۰۲۳۳۲۷۳۱۰۲۰ که در تاریخ ۱۳۹۲/۱/۲۶

به چاپ رسیده، با توجه به ارسال اوراق حق تقدم خرید سهام شرکت سرمایه‌گذاری پارس آریان از طریق پست سفارشی، از سهامداران حقیقی و حقوقی این شرکت دعوت به‌عمل می‌آید نسبت به تکمیل و ارسال حق تقدم خرید سهام در مهلت اعلام‌شده اقدام فرمایند. ضمناً از آن گروه از سهامدارانی که اطلاعات خود را در «**امور سهام شرکت**» تکمیل و به روز نموده‌اند و تا تاریخ ۱۳۹۲/۱/۱۵ بر سر حق تقدم خرید سهام خود را دریافت نمایند دعوت به‌عمل می‌آید تا با مراجعه به «**امور سهام شرکت**» نسبت به تکمیل اطلاعات و دریافت برگه حق تقدم خود اقدام نمایند.

هیأت‌مدیره شرکت سرمایه‌گذاری پارس آریان (سهامی عام)

اجاره‌نشینانی که دیگر

خوش نشین نیستند

سال‌هاست دیگر ضرب‌المثل "اجاره‌نشین، خوش نشین است" به مذاق هیچ مستاجری خوش نیست و حتی آنچنان تلخ شده که دیگر پس از پایان مستاجری جاذبه که فکر یافتن خانه‌ای با مبلغ مورد نظر برای مستاجران رویایی شده که دست یافتن به آن بسیار سخت است چراکه روز به روز توان پرداخت باز هم رهن و اجاره از سوی آنها کاهش می‌یابد.همیشه این پرسش برای مستاجران مطرح است که حداقل مبلغ پس‌انداز ماهانه و سالانه برای افزایش کمترین مبلغ رهن پرداختی به صاحب‌خانه باید چند تومان باشد و یک مستاجر برای تمدید قرارداد سالانه خود باید چند ۱۰۰ هزار تومان در سال پس‌انداز داشته باشد؟

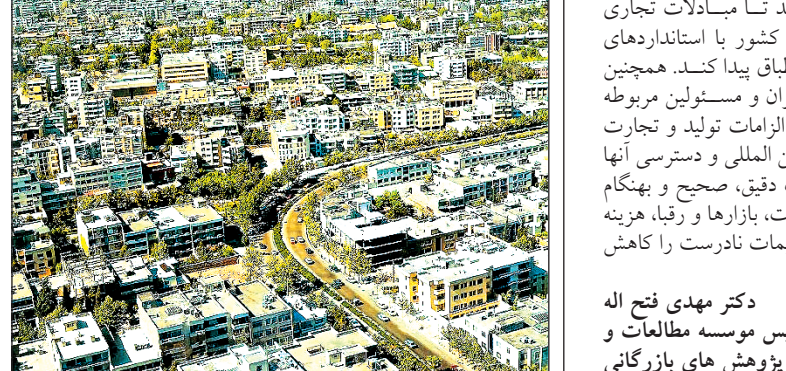
به گزارش ایسنا، طی سال‌های گذشته و با افزایش قیمت‌ها در برخی اقلام به ویژه مسکن، عده‌ای از متقاضیان پس از فروش واحد مسکونی خود دیگر قدرت خرید نداشته و مجبور به اجاره‌نشین شدن‌اند. عده‌ای دیگر هم به مرور زمان قدرت خریدشان کمتر شده و همچنان مستاجر باقی‌مانده‌اند. عوامل مختلفی در افزایش قیمت مسکن تأثیر گذار بوده که از جمله می‌توان به تأثیر پذیری از بازار ارز، مصالح ساختمانی، افزایش قیمت دیگر محصولات مصرفی جامعه که فاکر وجود افزایش ساخت و سازها، پرداخت تأثیر می‌گذارد و افزایش تقاضا اشاره کرد.

دولت که مسئول اتخاذ سیاست‌های مناسب برای تأمین تقاضا و برطرف کردن نیازهای مردم از جمله مسکن است، برای صاحب‌خانه‌شدن مردم اقداماتی از جمله اجرای پروژه‌های مسکن مهر و مسکن ویژه را در دستور کار دارد؛ هدف از ساخت مسکن مهر رفع نیاز دسته‌ای از متقاضیان و اqtشار کم درآمد است که توان پرداخت یکجای یک واحد مسکونی را ندارند. اما با گذشت چهار سال از اجرای این پروژه و تکمیل و تحویل نیمی از این واحدها به مردم، همچنان خانوارهای زیادی اجاره‌نشین هستند و طبق آمارهای موجود طی سال گذشته بیش از ۵۶ درصد بر تعداد این خانوارها افزوده شده است. جای سوال است که چرا با وجود افزایش ساخت و سازها، پرداخت تسهیلات برای ساخت و خرید خانه ... چرا هنوز تعداد مستاجران بالاست و هر روز بر تعدادشان افزوده می‌شود؟

سکندران بخش مسکن کشور همچنان تأکید دارد با توجه به وجود خانه‌های خالی در کشور، عرضه و ساخت مسکن مهر و ... نه تنها هیچ‌گونه کمبودی در بخش مسکن نداریم بلکه تعداد خانه‌های ساخته شده از تعداد خانوارهای کشور بیشتر است که طی ۶۰ سال اخیر بی‌سابقه بوده است.درحالی‌که در این شرایط شاهد روند افزایش قیمت‌ها در بخش مسکن هستیم و قراردادهای خرید و فروش و اجاره خانه به بیشترین میزان خود رسیده است که در این میان شهر تهران بیش از هر شهر دیگری به چشم می‌خورد و این نشان‌دهنده نیاز روز افزون کشور به خانه است.طی سال‌های ۸۸ تا ۹۱ سال گذشته شاهد ثبت بیشترین قرارداد اجاره‌نشینانی بوده که دلایل متعددی برای این افزایش تعداد قراردادهای در حمله رشد جمعیت، افزایش ازدواج‌ها، افزایش مهاجرت به کلان‌شهرها و عواملی از این دست عنوان می‌شود.

رییس اتحادیه کشوری مشاوران املاک معتقد است: ابتدا باید

صنعت اجاره در کشور فعال شود و سپس پروژه مسکن مهر در سال‌های آینده ادامه یابد و در جهت نوسازی و بهسازی هر چه بیشتر بافت‌های فرسوده شوری هم قدم برداریم چراکه با ساخت و سازهای جدید به



آگهی مزایده

شرکت پتروشیمی مارون واقع در منطقه ویژه اقتصادی ماهشهر سایت ۲ در نظر دارد محصولات زیر را از طریق مزایده عمومی بفروsh برساند . متقاضیان می‌توانند از تاریخ درج آگهی نوبت دوم طرف مدت ۷ روز برای دریافت شرایط مزایده به نشانی فوق – امور حقوقی و پیمانها مراجعه یا از طریق وب سایت WWW.MPC.IR اقدام نمایند.

ردیف	نام محصول مورد مزایده	مقدار تن /تقریبی	ضمانتنامه شرکت در مزایده/ریال	شماره مزایده
۱	MEG OFF	۵۰۰۰	۹۶۵/۰۰۰/۰۰۰	۱۳۹۲/۱۸۹
۲	PEG OFF	۴۵۰۰	۴۶۰/۰۰۰/۰۰۰	
۳	POLYETHYLENE نامرغوب درجه ۱	۱۰/۰۰۰	۶/۵۱۵/۰۰۰/۰۰۰	
۴	POLYETHYLENE نامرغوب درجه ۲	۴/۵۰۰	۲/۶۷۰/۰۰۰/۰۰۰	
۵	POLYPROPYLENE نامرغوب درجه ۱	۲/۰۰۰	۱/۳۲۰/۰۰۰/۰۰۰	۱۳۹۲/۱۹۰
۶	POLYPROPYLENE نامرغوب درجه ۲	۵۰۰	۳۰۴/۰۰۰/۰۰۰	
۷	POLYPROPYLENE نامرغوب درجه ۳	۴۰۰	۲۲۷/۰۰۰/۰۰۰	
۸	کلوخه پلی اتیلن POLYETHYLENE	۲۰۰	۸۵/۶۰۰/۰۰۰	۱۳۹۲/۱۹۱
۹	کلوخه پلی پروپیلن POLYPROPYLENE	۳۰۰	۱۴۱/۰۰۰/۰۰۰	
۱۰	پودر پلی اتیلن و پلی پروپیلن نامرغوب درجه ۳و۱	۱۵۰۰	۸۳۲/۶۰۰/۰۰۰	۱۳۹۲/۱۹۲

روابط عمومی پتروشیمی مارون



شرکت ملی نفت ایران

شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت تهران

فراخوان مناقصه دوم مرحله‌ای

شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت تهران در نظر دارد نسبت به قطعات ULTRASONICCEMENT ANALYZER مورد نیاز جهت استفاده در صنعت نفت از طریق مناقصه عمومی دوم مرحله‌ای اقدام نماید. بدینوسیله از شرکت‌هایی که سابقه و توانایی ارائه پیشنهاد را دارند جهت شرکت در این مناقصه با توجه به شرایط ذیل دعوت به عمل می‌آید.

۱-شماره مناقصه:UCA.91-248
۲-موضوع مناقصه: خرید قطعات **ULTRASONIC CEMENT ANALYZER**
۳-مبلغ ونوع تضمین شرکت در مناقصه: ۴۱.۶۸۲.۰۰۰ ریال ضمانتنامه بانکی معتبر و قابل تمدید
۴-آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه: ۱۵ روز پس از انتشار آگهی دوم مناقصه گران می‌توانند جهت دریافت اسناد مناقصه صبح از ساعت ۹ الی ۱۲ و بعدازظهر از ساعت ۱۱ الی ۱۵/۳۰ به آدرس: تهران -خیابان سپهبد قری نش خیابان شهید کلاتری شماره ۲۲۶ طبقه ۱اطاق ۱۱۴خرید خارجی - گروه ۱-مراجعه نمایند.
۵-مهلت ارائه پیشنهاد: ۲۰روز پس از آخرین مهلت دریافت اسناد **عزم‌نامه گشایش پیشنهادهای فنی:** یک هفته پس از آخرین مهلت ارائه پیشنهاد
۷-مدت اعتبار پیشنهاد مالی: پیشنهادهای مالی ارائه شده می‌بایست به مدت ۹۰ روز از تاریخ سررسید مناقصه معتبر باشند.
۸-برنده مناقصه می‌بایست ضمانتنامه حسن انجام کار معادل ۵ درصد مبلغ قرارداد را ارائه نماید.
۹-هزینه چاپ آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
محل ارسال پیشنهادها: تهران -خیابان سپهبدقرنی نش خیابان شهید کلاتری شماره ۲۲۶ طبقه بازهم-دفتر گشایش پیشنهادها، از طریق پست سفارشی.

روابط عمومی شرکت پشتیبانی ساخت و تهیه کالای نفت تهران

هر خانه‌ای که میهمان بر آن وارد نشود، فرشتگان واردش نمی‌شوند

جامع الأخبار

خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۷ اردیبهشت ۱۳۹۲
شماره ۲۵۵۷۶

باز سازی روابط همسران

حتماً شما هم شنیده‌اید که ازدواج می‌تواند سلامت جسمی و روحی انسان را ارتقا بدهد. اما نکته ظریف این جاست که وقتی ارتباط بین همسران



ناسالم می‌شود این ازدواج نه تنها فایده‌ای برای جسم و روح شما ندارد، بلکه برای سلامت جسم و روح شما مشکل هم ایجاد می‌کند. تحقیقات نشان داده احساس نارضایتی در زندگی مشترک می‌تواند میزان استرس افراد را بیشتر کرده و برای سلامت آنها خطر داشته باشد. بررسی دیگری هم نشان داده افرادی که روابط منفی در زندگی مشترک دارند بیشتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند.

اگر چه این تحقیقات هنوز هم نمی‌توانند ثابت کنند که ازدواج سعادتمندانه می‌تواند شما را سالم نگه دارد و ازدواج مشکل دار شما را بیمار می‌کند! اما بدیهی است که روابط ناسالم در زندگی مشترک برای هیچ کس خوب نیست. بنابراین اگر شما هم احساس می‌کنید روابطتان با همسرتان مشکل دارد و هیچ کدامتان راضی نیستید بهتر است قبل از اینکه دیر شود به فکر اصلاح روابطتان باشید و برای بهبود زندگی مشترکتان اقدامی فوری بکنید تا زندگی و سلامتتان را دوباره باز یابید.

صفحه ۶

... پیک تکه آسمان



به دنیا از دریچه چشم پارسایان بنگرید، آنان که از دنیا روی بر تافتند و بدان دل نبستند، زیرا به خدا سوگند کسی را که در آن سکنی گزیده بزودی بیرون برد و آن خوشگذران رفاه طلب را به زاری افکند. آنچه پشت کرده و در گذشته است دیگر باز نگردد و از آنچه آید، کسی خبر ندارد تا به انتظارش نشیند. خوشحالی آن همزاد اندوه و غم است و چالاکای مردان آن رو به سوی سستی و ضعف.

پس، از این همه چیزها که به چشمتان بزرگ آید و از آن به شگفت آید، فریب نخورید، زیرا بسیار کم با شما ماند. دانا کسی است که قدر خویش شناسد، و در نادانی آدمی همین بس که ارزش خود نداند. بدترین مردم نزد خدا کسی است که خدا او را به خودش واگذارد، و از راه درست روی بر تابد و بدون راهبر راه سپرد. اگر به کشت دنیا دعوت شود پاسخ گوید و دست به کار شود، ولی اگر به کشت آخرت خوانده شود سستی کند. گویی کار در مزرعه دنیا بر او واجب است، ولی در مزرعه آخرت مسئولیتی به دوشش نیست بخش دیگری از این خطبه روزگار فتنه زمانی است که تنها ایمان دار گمنام نجات یابد، اگر در صحنه آید، شناخته نشود و اگر حاضر نشود، نبود او احساس نگردد. آنان چراغهای هدایت و نشانه‌های راه در شب‌اند.

سخن چینی نکنند، و حریم جامعه را با شر و فساد ندرند، و از شایعه پراکنسی و بدگویی دوری کنند. خداوند درهای رحمت خویش را بر آنها بگشاید و سختی خشمش راز آنان بر طرف سازد.

خطبه ۱۰۲ نهج البلاغه

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده

ایمل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

... کاپی هفتگه



آرام کردن کودک بی قرار

چرا کودک ناخوش و بیقرار می‌گردد؟

صفحه ۷

دیگر بیدار نمی‌شدند. آنهایی که مانده بودند احترام در جات نظامی را میان خود رعایت نمی‌کردند و عموماً باز زندانبانان خود طرح دوستی می‌ریختند.

دلیل این رویداد، سالها مورد مطالعه قرار گرفت و ویلیام مایر نتیجه تحقیقات خود را به این شرح ارائه کرد:

«در این اردوگاه، فقط نامه‌هایی که حاوی خبرهای بد بودند به دست زندانیان می‌رسید. نامه‌های مثبت و امیدبخش تحویل نمی‌شدند! هر روز از زندانیان می‌خواستند در مقابل جمع، خاطره یکی از مواردی که به دوستان خود خیانت کرده‌اند، یا می‌توانستند خدمتی بکنند و نکرده‌اند را تعریف کنند! هر کس که جاسوسی سایر زندانیان را می‌کرد، سیگار جایزه می‌گرفت اما کسی که در موردش جاسوسی شده بود هیچ تنبیهی نمی‌شد. همه به جاسوسی برای دریافت جایزه (که خطری هم برای دوستانشان نداشت) عادت کرده بودند»

تحقیقات نشان داد که این سه تکنیک در کنار هم، سربازان را به نقطه مرگ رسانده است. با دریافت خبرهای منتخب (فقط منفی) امید از بین می‌رفت. با جاسوسی، عزت نفس زندانیان تخریب می‌شد و خود را انسانی پست می‌یافتند! با تعریف خیانتها، اعتبار آنها نزد همگروهی‌ها از بین می‌رفت و این هر سه برای پایان یافتن انگیزه زندگی، و مرگ‌های خاموش کافی بود!

سال ... شش سال ... سپس در سال هفتم غیبت او، پیرترین لاک پشت که دیگه نمی‌توانست به گرسنگی ادامه بده اعلام کرد که قصد داره غذا بخوره و شروع به باز کردن یک ساندویچ کرد. در این هنگام لاک پشت کوچولو ناگهان فریاد کنان از پشت یک درخت بیرون پرید، «دیدید!» می‌دونستم که منتظر نمی‌مونید! منم حالا نمی‌رم نمک بیارم!»

نتیجه اخلاقی: بعضی از مازندگیمان صرف انتظار کشیدن برای این می‌شود که دیگران به تعهداتی که از شان انتظار داریم عمل کنند. آنقدر نگران کارهایی که دیگران انجام می‌دهند هستیم که خودمان (عملاً) هیچ کاری انجام نمی‌دهیم.

شکنجه خاموش

بعد از جنگ آمریکا با کره، ژنرال «ویلیام مایر» که بعدها به سمت روانکاو ارشد ارتش آمریکا منصوب شد، یکی از پیچیده ترین موارد تاریخ جنگ در جهان را مورد مطالعه قرار می‌داد. حدود ۱۰۰۰ نفر از نظامیان آمریکایی در کره، در اردوگاهی زندانی شده بودند که از استانداردهای بین‌المللی برخوردار بود. زندان با تعریف متعارف تقریباً محصور نبود. آب و غذا امکانات به وفور یافت می‌شد. از هیچ یک از تکنیک‌های متداول شکنجه استفاده نمی‌شد. اما بیشترین آمار مرگ زندانیان در این اردوگاه گزارش شده بود. زندانیان به مرگ طبیعی می‌مردند. امکانات فرار وجود داشت اما فرار نمی‌کردند. بسیاری از آنها شب می‌خوابیدند و صبح

... پنجره

لاک پشت ها در پیک نیک

پیک (روز) خانواده‌ی لاک پشتها تصمیم گرفتند که به پیک نیک بروند. از آنجا که لاک پشت‌ها به صورت طبیعی در همه موارد یواش عمل می‌کنند، هفت سال طول کشید تا برای سفر شون آماده بشن!

در نهایت خانواده‌ی لاک پشت، خانه را برای پیدا کردن یک جای مناسب ترک کردند. در سال دوم سفرشان (بالاخره) محل مناسب برای پیک نیک را پیدا کردند. برای مدتی حدود شش ماه محوطه رو تمیز کردند، و سبد پیک نیک رو باز کردند، و مقدمات رو آماده کردند. بعد فهمیدند که نمک نیارورده‌اند! پیک نیک بدون نمک یک فاجعه خواهد بود، و همه آنها با این مورد موافق بودند. بعد از یک بحث طولانی، جوانترین لاک پشت برای آوردن نمک از خانه انتخاب شد.

لاک پشت کوچولو ناله کرد، جیغ کشید و توی لاکش کلی بالا و پایین پرید، گر چه او سریعترین لاک پشت بین لاک پشت‌های کند بود!

او قبول کرد که به یک شرط بره نمک بیاره! اینکه هیچ کس تا وقتی اون برنگشته چیزی نخوره. خانواده قبول کردن و لاک پشت کوچولو به راه افتاد.

سه سال گذشت... و لاک پشت کوچولو برنگشت. پنج



◀ کارگاه های سفالگری لالچین / عکس‌ها: مهر

● مرضیه رجب تهرانی

یکی از شاگردان رجبعلی خیاط می گوید: روزی با جناب شیخ و چند نفر در کوچه امامزاده یحیی در حال عبور بودیم که یک دو چرخه سوار بایک عابر پیاده برخورد کرد. عابر به دو چرخه سوار اهانت کرد و گفت: خر. جناب شیخ گفت: بلافاصله باطن خود او خر شد.

یکی از نابهنجاری‌های اجتماعی که در جامعه بسیار رواج یافته و به صورت پدیده‌ای در همه جا حتی در میان کودکان و نوجوانان و حتی بزرگ خانواده بروز پیدا کرده است، مسأله دشنام و ناسزا با الفاظ رکیک و زشت است که باعث دشمنی و متلاشی شدن بنیان خانواده می‌شود. در این نوشتار آثار سوء دشنام گویی در خانواده از دیدگاه قرآن و روایات تحلیل و تبیین شده است.

ناسزاگویی در قرآن

«وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنِ الشَّيْطَانُ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا»(اسرا، ۵۳)

به بند گانم بگو سخنی بگویند که بهترین باشد چرا که شیطان (بوسیله سخنان ناموزون) میان آنها فتنه و فساد می کند، همیشه شیطان برای انسان دشمنی آشکار است.

سخن گفتن و ادب در کلام را رعایت کردن و از وسوسه‌های شیطان احتراز جستن است، و اینکه بدانند که امور همه به مشیت خدا است، نه به دست رسول خدا (ص)، تا او قلم تکلیف را از گروندگان خود برداشته و ایشان را اهلیت سعادت بدهد به طوری که هر چه خواستند بگویند، و دیگران را از هر چیزی محروم کنند، و در باره دیگران هر چه دلشان خواست بگویند، در درگاه خدا حسن سریره و خوش رفتاری و کمال ادب ملاک برتری انسانهاست، حتی اگر در میان انبیاء هم خداوند بعضی را بر بعضی برتری داده باز بیهوده نبوده، بلکه به خاطر همین حسن رفتار و سیرت و ادب بیشتر بوده است.

قبل از هجرت رسول خدا بعضی از مسلمانها با مشرکین مواجه می شدند و در گفتگویی با آنان سخنان درشت گفته و چه بسا می گفته‌اند شما اهل آتش و ما مؤمنین به برکت رسول خدا(ص) اهل بهشتیم، و همین باعث می شده که مشرکین علیه مسلمانان، تهییج شده عداوت‌ها و فاصله‌ها بیشتر شود، و در روشن کردن آتش فتنه و آزار مؤمنین و رسول خدا(ص) و عناد با حق بهانه‌های تازه‌ای به دستشان بیاید.

لذا خدای تعالی به رسول گرامی خود دستور می‌فرماید که ایشان مردم را امر به خوش زبانی کنند و اتفاقاً مقام مناسب چنین سفارشی هم بود، چون در همین آیات قبل بود که دیدیم مشرکین نسبت به آن جناب بی ادبی نموده و او را مردی جادو شده خواندند، و نیز نسبت به قرآن و معارفی که در باره مبدأ و معاد در آن است استهزاء کردند.

خداوند در جای دیگر قرآن می‌فرماید: «وَلَا تَسْبُوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ فَيَسْبُوا اللَّهَ عَدُوًّا بِغَيْرِ عِلْمٍ كَذَلِكَ زَيَّنَّا لِكُلِّ أُمَّةٍ عَمَلَهُمْ ثُمَّ إِلَى رَبِّهِمْ مَرْجِعُهُمْ فَيُنَبِّئُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (انعام، ۱۰۸) و به (معبود) کسانی که غیر خدا را می‌خوانند ناسزا نگویند که آنان نیز از روی جهل و دشمنی به خداوند ناسزا می‌گویند. ما این گونه عمل هر امتی را برایشان جلوه دادیم. سپس بازگشت آنان به‌سوی پروردگارشان است، پس خداوند آنان را

به آنچه می‌کردند خبر می‌دهد.

امام علی(ع) به جمعی از یاراناش که پیروان معاویه را در ایام جنگ صفین دشنام می‌دادند می‌فرماید: من خوش ندارم که شما فحاش باشید، اگر شما به جای دشنام، اعمال آنها را برشمردید و حالات آنها را متذکر شوید (و روی اعمالشان تجزیه و تحلیل نمائید) به حق و راستی نزدیکتر است و برای اتمام حجت بهتر.(تفسیر نمونه، ج ۵، ص ۳۹۶)

حساب لعن و نفرین و برائت، از حساب

ریشه دشنام و ناسزا

چنان که گفته شد ریشه ناسزاگویی را می‌بایست در عواطف و احساسات جست از این رو می‌توان اصلی‌ترین عامل را در دشنام گویی، خشم و غضب دانست؛ زیرا وقتی انسان از فردی ناراحت و خشمگین می‌شود و قصد آزار او را داشته باشد به او ناسزا و دشنام می‌دهد. دومین عامل و خاستگاه ناسزاگویی و دشنام و بددهانی، مسأله عادت است. هنگامی که انسان با فسق و فجار، اراذل و اوپاش، افراد پست و فرومایه، مجالست و هم نشینی کند و با آنها رفیق

به کارهای منزل رسیدگی کند نمی‌توان به گرمی روابط خانواده امیدوار بود.

انجام مسئولیت زن در خانه و مرد در خارج از منزل – و نیز فرماندهی و فرمانبری در سپاه – باید بر اساس دل باشد، یعنی زن با اشتیاق و میل قلبی کارهای خانه را انجام دهد، و همسر را فرمان برد. وضع فرمانده و فرمانبردار، زن و شوهر، پدر و پسر، رئیس و مرئوس باید به گونه‌ای محبت‌آمیز باشد که هر کدام با اشتیاق و اختیار انجام وظیفه کنند. تنها در این صورت

آثار شوم دشنام‌گویی در خانواده

است که در محیط کار، محیط خانه و در سراسر مملکت موفقیت و پیروزی، صفا و صمیمیت حاکم می‌شود. اگر چه مرد فرمانده و رئیس خانه است، ولی باید بداند که هنگامی در فرماندهی و ریاستش موفق خواهد شد که بر قلوب افراد خانواده اش حکومت کند، یعنی دل آنها را به تسخیر خود در آورد.

در روایات و اصول اسلامی راهکارهایی برای درمان این بیماری بیان شده‌است که عبارتند از:

۱) انسان از مقدمات پیدایش غضب اجتناب کند تا نسبت به مؤمنان به خشم نیاید.

۲) غضب خود را فرو نشاند و بر اعصاب خود مسلط شود. حتی با نوشیدن جرعه‌ای آب.

۳) از معاشرت با اهل فسق و فساد پرهیز نماید تا بتواند زبان خود را از فحش باز دارد.

۴) زنی می‌گفت: هنگامی که با همسرش اختلافی پیدا می‌کرد که احیاناً به سردی موقت کانون گرم خانواده می‌انجامید، کودکان خود را به خانه مادرش می‌برد تا شاهد اختلاف و سردی روابط پدر و مادر خود نباشند و از آن اثر سوء نپذیرند. این کار، انصافاً عمل خوبی است. چون حتی یک ساعت سردی محیط خانواده در تکوین شخصیت فرزندان اثر نامطلوب دارد.

پیامد ناسزاگویی در خانواده

۱. عذاب قبر: گاهی باید توجه داشت که اگر زن مقصر باشد، تقصیر او مجوزی برای ناسزاگویی شما نیست. اگر حتی از شما ضایع شده باشد حق ندارید به همسرتان یا هر کس دیگری فحش دهید، که در آن صورت شما هم دچار عذاب قبر خواهید شد و روز قیامت با صورت نامناسب فحشهایی که داده‌اید محشور می‌شوید.

در خیر است که حضرت عیسی (علیه‌السلام) جوان مرده‌ای را به اذن پروردگار پس از چند لحظه‌ای که از دنش می‌گذشت زنده کرد هنگامی که آن جوان مرده زنده شد کاملاً پیر و افسرده می‌نمود و سیاه و پژمرده و غم آلود بود. در آن حال از او سؤال کردند: چند وقت است که مرده‌ای؟ گفت: بیش از ده هزار سال (در حالی که چند دقیقه‌ای بیش از مرگش نگذشته بود).

از او پرسیدند: از عالم برزخ چه خبر داری؟ گفت: تاروی قبر را پوشاندند، مأمورین الهی برای سؤال و جواب آمدند و وقتی از پاسخ فروماندم تازیانه‌ای به من زدند که قبرم را از آتش پر کرد، و چندین هزار سال است که در آتش این تازیانه می‌گازم.

۲. تأثیرپذیری فرزندان از رفتار و کردار و گفتار والدین بر این اساس نباید پدر و مادر بدزبانی کنند. تمام حوادثی که در برابر روی فرزندان در محیط خانه اتفاق می‌افتد، در مغز آنها ضبط و در رفتارشان منعکس می‌شود.

۳. فحش دادن و هرزه گویی باعث می‌شود که خوبان و نیکان از فحش دهنده تنفر پیدا کنند و در نتیجه از او دوری گزینند و در عوض بدان و پستان دور او را بگیرند و غرق در فساد و تباهی شوند. امیر مومنان در این رابطه می‌فرماید: از هر کلام زشت و سخن ناروا پرهیز کن زیرا با گفتن آن افراد پست به تو روی می‌آورند و کریمان از تو می‌گریزند. (غررالحکم، ص ۵، ح ۹۱)

۴. دشنام دادن باعث کینه توزی و دشمنی می‌شود. شخصی از قبیله بنی تمیم به خدمت پیامبر رسید و عرض کرد مرا وعظه کنید. در بین مواعظ حضرت این جمله بود: به مردم فحش مده که باعث دشمنی آن‌ها می‌شود. (وسائل، ج ۸ ص ۶۱۰)

۵. یکی از بدترین موارد دشنام بعد از اولیاء الهی، دشنام به پدر و مادر است که به دو صورت می‌باشد:

الف) فرزند مستقیماً به پدر و مادرش دشنام دهد و به آنان ناسزا گوید که در قرآن از آن نهی شده است. (اسراء ۲۳).

ب) فرزند به پدر و مادر دیگری فحش دهد او هم متقابلاً به پدر و مادر او فحاشی کند.

گاهی مرد به والدین همسرش ناسزا میگوید تا قدرت خود را با بد دهانی و فحش او را تحقیر نماید تا دیگر زن جرأت نداشته باشد و زن نیز برای اینکه نشان دهد مقابل او کم نیاورده متقابلاً به والدین او ناسزاگویی را آغاز می‌نماید غافل از این که با این عمل هردو از رحمت الهی دور می‌شوند.

پیامبر(ص) فرمود:«کسی که به پدر و مادرش دشنام بدهد ملعون و دور از رحمت الهی است از حضرت سؤال شد، چگونه انسان به پدر و مادرش دشنام می‌دهد؟ فرمود: شخص به پدر دیگری فحش می‌دهد او هم پدر او را دشنام می‌گوید(محجه البیضاء، ج ۵، ص ۲۱۸) و در جای دیگر از حضرت سؤال می‌شود آیا کسی پدر و مادر خود را دشنام می‌دهد؟ فرمود: «آری انسان پدر و مادر دیگران را دشنام می‌دهد و دیگری هم در مقام پاسخگویی به پدر و مادر او دشنام می‌دهد.» (همان ج ۳، ص ۳۷۷)

۶. دوزخ: فحش دادن فرد را به دوزخ می‌کشاند امام صادق(ع) فرمود: «فحش دادن ظلم است و ظالم در آتش دوزخ قـــرار دارد.» (کافی، ج ۲، ص ۳۲۵)

۷. حرام شدن بهشت: پیامبر(ص) فرمود: «خداوند بهشت را حرام کرده بر هر دشنام دهنده بی آبروی بی حیایی که از آنچه می‌گوید و از آنچه به او گفته می‌شود باکی ندارد و متأثر و ناراحت نمی‌شود.» (کافی، ج ۲، ص ۳۲۳)

بنابراین والدین با آگاهی از پیامدهای ناسزاگویی و آشنا نمودن فرزندان خویش از آن به طور غیر مستقیم سبب دوری آنها از این عمل ناپسند گشته و فرزندان نیز با الگوبرداری از رفتار والدین خویش در عمل از اثرات شوم بد دهانی رهایی یافته و بنیان محبت و عاطفی آنها استوار گشته و نه تنها در جامعه خود، فردی متعادل در نزد اذهان شناخته شده بلکه موجبات ترقی و سعادت در دنیا و آخرت خود و افراد جامعه را فراهم خواهند نمود.

... سینما

رسوایی

رسوایی ده نمکی این روزها خوب فروخته است. این البته ارتباطی با کیفیت هنری کارهای او ندارد بنابراین اگر جزو طرفداران کارهای مسعود ده‌نمکی هستید یا کنجکاوید بدانید آخرین ساخته ده‌نمکی چرا این قدر خوب فروخته است،

می‌توانید سری به سینمای شهرتان بزنید و این فیلم را به تهیه کنندگی و کارگردانی خود ده نمکی ببینید. فیلم رسوایی داستان افسانه دختر جنوب شهری است که به علت بدهی‌های مالی پدر زیر فشار طلبکاران قرار دارد و اقدام به دزدیدن سفته‌های پدرش می‌کند. در حین فرار با روحانی زاهدی آشنا می‌شود. روحانی در مسیر کمک به افسانه دچار مشکلاتی می‌شود و... بازیگران این سریال اکبر عبدی، الناز شاکر دوست، محمدرضا شریفی نیا، کامران تقتی، مریم کاویانی، امیر دژاکام، امیر نوری، اسماعیل خلیج، مجید مشیری، آرزو افشار، تینا آخوندتبار، مهسا کامیابی، ارسلان قاسمی، عباس محبوب، محبوبه بیات، ابوالفضل همراه، فرامرز روشنپانی، اسدالله یکتا، مختار سائقی، مجید شهریاری، یوسف قربانی، داوود ناقور، احمد جلیل‌نژاد، محبوبه تقویت، علی خیامی، مجتبی امینی، کمال سید محسن، ملیکا شعبان و... هستند.

... تئاتر

سه گانه اورنگ

این روزها اگر سری به تماشاخانه ایرانشهر و سالن استاد سمندریان بزنید، می‌توانید نمایش سه گانه اورنگ را ببینید که از ۱۹ فروردین ماه روی صحنه رفته و تا ۲۰ اردیبهشت اجرا دارد. این نمایش کاری است به کارگردانی محمد حامی که نمایشنامه آن را علیرضا نادری، محمد امیر یاراحمدی و نیما نادری نوشته‌اند.

سه گانه اورنگ شامل سه اپیزود است که هر یک از این اپیزودها را یک نویسنده نوشته و در هر اپیزود یک بازیگر به ایفای نقش می‌پردازد. اپیزود اول این نمایشنامه «مرشد بلقیس» نام دارد و گلاب آدینه در آن بازی می‌کند. دومین اپیزود این نمایشنامه سایه نام دارد که پیام دهکردی در آن بازی می‌کند و ردپای آدم سومین اپیزود این نمایشنامه است که مریم سعادت در آن به ایفای نقش می‌پردازد. این نمایش یک بازیگر دیگر هم دارد که بدون کلام روی صحنه حضور دارد و عماد سالکی این نقش را بازی می‌کند.سه گانه اورنگ ۷۰دقیقه‌است و هر شب ساعت ۱۹ روی صحنه می‌رود و قیمت بلیط آن ۲۰هزار تومان تعیین شده است. البته دانشجویان همه رشته‌ها می‌توانند با ارائه کارت دانشجویی در روزهای یکشنبه، دوشنبه، سه شنبه از تخفیف ۲۵درصدی این نمایش استفاده کنند.

پیشنهادهفته

دریک شهرستان کوچک چندنفر خانم که بیشترشان مادرند یک هفته درمیان روزهای شنبه دور هم جمع می شوند، داستان می نویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو.. با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستانها را بنویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شورمی زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیایند و پشت در نماندو..

با این همه از دورهم بودن و خواندن ونوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

داستان

شهرستان را بزرگ وگسترده کرده اند. سر ظهر هم که می شود شوق کلاس را به خانه می برندو غذاهای حاضری وسردستی را به طعم روایت وچاشنی قصه، لذت بخش می کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته اند:"امروز شنبه است بجای نهار داستان داریم" رودابه کمالی

از قبل می شناختمش و دوستش داشتم و این احساس را در چشمان او هم می دیدم.

روزی که زنگ زدم توافرزانه را برای عققدم دعوت کنم صدایش گرفته بود.

تبریک گفت و اینکه خیلی برایم خوشحال است. گفتم: «فرزانه، حتما با مسعود بیا.»

لحظه‌ای سکوت کرد. انگار همه نیرویش را جمع کرد و یک دفعه گفت: «ما جدا شدیم.

چند ماهی می‌شه.» پرسیدم: «آخه چرا؟ شما که عاشق هم بودید.» به تلخی

گفت: «عاشق؟ عشق که همه چی نیست.

یه بُعد زندگیه. نه من دیگه می‌تونستم رفتار تحقیر آمیزش رو تحمل کنم، نه اون دیگه

تن به خواسته‌های من می‌داد. می‌گفت سوءظن داری، پارانوئیدی. نمی‌تونم باهات

زندگی کنم. یه برچسب به من می‌زد تا کارها و عیاشی‌های خودشو توجیه کنه. منم

دیگه خسته شده بودم. ستاره جون اصلا تو موقعیت خوبی نیستم اگه نتونستم سر

عقدت پیام ناراحت نمی‌شی؟»

اصرار کردم که برای روحیه خودش هم که شده بیاید. قول داد که سعی اش خواهد

کرد. وقتی گوشی را گذاشتم یاد حرف مهرداد افتادم که می‌گفت: «تو زندگی

مشکل هایی و وجود داره که حتی عشق هم از پس تحملش بر نمی‌یاد.»

به امید تلفن زدم که شب زودتر بیایید و رفتم تا برای تهیه شام به مادر کمک کنم.

تا آمدن مهمان‌ها چند ساعتی مانده بود. لباس پوشیدم و جلوی آینه خودم را برانداز

کردم. می‌خواستم جلوی مهرداد به بهترین شکل ظاهر شوم. طوری که حسرت از

دست دادنم را بخورد. صدای زنگ در بلند شد. دستانم آشکارا می‌لرزید. یک لحظه به

دستانم نگاه کردم. از خودم بدم آمد. چرا باید مهرداد برایم مهم باشد؟ حالا که با امید

پیمان بستم، دیدن مهرداد چه اهمیتی دارد؟ نفس عمیقی کشیدم و در را باز کردم. سامان

و مینا بودند و آرش پسر ۳ساله‌شان که تا وارد شد خودش را در آغوشم انداخت. او

را بغل کردم و یک دور چرخاندم. کاری که همیشه باعث می‌شد با صدای بلند و از ته

دل بخندد. مادر رسید و آرش را با جانم و دلم از بغلم گرفت. کمی بعد امید هم رسید.

شما نمی‌توانه تحمل کنه. ببخشید که شب شما رو هم خراب کردیم.» بابا و مامان دلداریش

دادند و سامان و مینا پشت هم معذرت می‌خواستند که آرش باعث این دردسر شده بود.

هیچکس به شامش دست نزد و در سکوت سفره جمع شد. آرش غمگین

گوشه‌ای کز کرده بود. به طرفش رفتم و در آغوشش کشیدم و گفتم: «عمه جون دلت

یه چرخ و فلک حسابی می‌خواد؟» سکوت خانه نیاز به خنده‌های بلندی داشت که

لبخند را دوباره روی لب‌ها بنشاند.

نشده بود. فقط کنار شقیقه‌هایش چند تار موی سفید به چشم می‌خورد. می‌خواستم

برخورد مهرداد و امید را ببینم و اینکه چطور به هم معرفی می‌شوند. مهرداد دستپاچه به

نظر می‌رسید. مامان پشت سر هم می‌گفت: «چه عجب از این طرفا، راه گم کردین؟» و

مهرداد پریشان‌تر می‌شد. مهرداد به امید که رسید چشمانش برقی زد. دست محکمی

داد و گفت: «به به. دوست قدیمی.» و همدیگر را در آغوش کشیدند.

برای لحظه‌ای امید را کنار مهرداد آن طرف خیابان دیدم که مثل سایه‌ای از جلوی

چشمم رد شدند. گیج شده بودم. امید نگاهی به من انداخت و با خنده گفت: «چرا

نگفته بودید، دوست دوران دانشجویی و همکار قدیمی ام فامیل شماست؟» کمی که

گذشت اظهار تعجب‌ها به اتمام رسید و همه چیز عادی شد. سفره شام چیده شد.

سامان و مهرداد و امید گرم گفتگو بودند و نازنین با وسواس خاصی نگاهش به دنبال

آروین بود. بچه‌ها زودتر شام شان را خورده بودند و بازی می‌کردند. مینا از حساسیت

نازنین کلافه شده بود و چون آرش بزرگتر بود می‌ترسید دعوای کودکانه‌ای سر بگیرد.

چند بار بچه‌ها ماشین‌هایشان را از دست هم کشیدند. تا بالاخره موقع شام اتفاق

افتاد. آرش از دست آروین که ماشینش را می‌خواست عصبانی شد و او را هل داد.

آروین که سبک و ضعیف بود به زمین افتاد و نفسش به شماره افتاد. نازنین

جیغ کوتاهی کشید و آروین را بلند کرد. مهرداد هراسان کودک را بغل کرد و به

اتاق دویدند. امید هم به دنبالشان رفت. لحظات می‌گذشت و ما نمی‌دانستیم چه

اتفاقی افتاده است. شام سرد شده بود. امید از اتاق بیرون آمد و با لبخند همیشگی اش

گفت: «مشکلی نیست. آروین حالش خوبه.» مهرداد و نازنین هم آمدند. نازنین با

چشمان قرمز معذرت خواهی کرد و رفت تا کنار آروین باشد. بابا نگران، سوال همه

ما را از مهرداد پرسید: «چرا آروین اینقدر ضعیف است؟» چهره مهرداد غمگین بود.

سر بلند کرد. قلمب فشرده شد. برای اولین بار در طول آن شب مستقیم به چشمانم

نگاه کرد. انگار این سوال را من پرسیده‌ام. گفت: «آروین بیماری قلبی مادرزادی داره،

تا رسیدن سنش به وقت عمل باید مراقبش باشیم. کوچک‌ترین فشار یا هیجانی رو

نمی‌توانه تحمل کنه. ببخشید که شب شما رو هم خراب کردیم.» بابا و مامان دلداریش

دادند و سامان و مینا پشت هم معذرت می‌خواستند که آرش باعث این دردسر شده بود.

هیچکس به شامش دست نزد و در سکوت سفره جمع شد. آرش غمگین

گوشه‌ای کز کرده بود. به طرفش رفتم و در آغوشش کشیدم و گفتم: «عمه جون دلت

یه چرخ و فلک حسابی می‌خواد؟» سکوت خانه نیاز به خنده‌های بلندی داشت که

لبخند را دوباره روی لب‌ها بنشاند.

... کتابی

مأمور سیگاری خدا

این یک کتاب متفاوت است! یک کتاب مستند از مردمی که با آنها زندگی می‌کنیم و زمان‌های کوتاهی از روز و شب‌مان را با آنها به اشتراک می‌گذاریم. کتاب مأمور سیگاری خدا مجموعه داستانی است که مدتی قبل توسط نشر افق به چاپ رسید. محسن حسام

مظاهری، نویسنده این کتاب که کارشناس ارشد جامعه‌شناسی است، برای انجام پروژه‌ای تحقیقی، نوعی دوربین مخفی ادبی به دست گرفته و در تهران و اصفهان و چند شهر دیگر، صدای مردم را در تاکسی‌ها ضبط کرده است. حرف‌ها طبیعی‌اند و در عین حال با انتخاب‌ها و روایت‌های نویسنده به داستان‌هایی کوتاه تبدیل شده‌اند. در این اثر، با آدم‌هایی استثنایی، موقعیت‌هایی ویژه و نثری طنزآلود روبه‌رو می‌شویم. تاکسی سندی زنده از نگاه و رفتار مردم معاصر ماست که محسن حسام مظاهری آنها را در ۱۵۰ صفحه گردآوری کرده است. بازه زمانی ماجراهای این کتاب از سال ۸۷ تا ۸۹ است و کتاب در سال ۹۱ با قیمت ۵۵۰۰ تومان به چاپ رسیده است. نویسنده در مقدمه این کتاب می‌نویسد: «من داستان‌نویس نیستم و مطالبی هم که در این مجموعه می‌خوانید داستان‌های من نیستند. من یک راوی‌ام و این‌ها روایت‌های پراکنده من‌اند از تجارب تاکسی سوار شدنم در شهر».

... موزه

موزه مبل

موزه مبل ایران که در سال ۱۳۹۰ در تهران افتتاح شد یکی از موزه‌های جالب است که یک گالری دائمی دارد که در آن اولین شواهد موجود از هنر و صنعت مبلمان یعنی صندلی و تخت‌هایی که در کاوش‌های باستان‌شناسی به دست آمده به نمایش

گذاشته شده است. قدیمی‌ترین نمونه صندلی در ایران را هم که متعلق به هزارهٔ ششم قبل میلاد است می‌توان در این گالری دید. آثار این گالری متعلق به دوران پیش از تاریخ تا دوران اسلامی است و آثار به جا مانده از دوره قاجار، نمونه‌های بازسازی شده تخت طاووس، تخت نادری و تخت مرمر از جاذبه‌های آن به شمار می‌روند.

بخش دیگری از موزه اختصاص دارد به ارائه اطلاعات در مورد مهم‌ترین سبک‌های رایج مبلمان در جهان، در این بخش علاوه بر معرفی مهم‌ترین سبک‌های اروپایی، نمونه‌هایی از مدل‌های موجود نیز به نمایش در آمده است. بخش پایانی این قسمت از موزه نیز اختصاص دارد به معرفی اولین سازندگان مبلمان، اولین کارگاه‌های ساخت مبل و اولین فروشگاه‌های مبل کشور. در گالری موقت این موزه هم نمایشگاه‌های دوره‌ای و فصلی برگزار می‌شود.

... گشت وگذار

افجه

روستای افجه در پنج کیلومتری تهران، یکی از روستاهای تاریخی و دیدنی لواسانات است و امروزه به یکی از مناطق ییلاقی تهرانی‌ها بدل شده است. بیشتر بافت قدیمی روستا بر اثر ویلاسازی و خانه‌سازی‌های مدرن از میان رفته است. در افجه

باغستان‌ها و مزارع کشاورزی وسیعی وجود دارد. دشت هویج مهم‌ترین جاذبه طبیعی این روستاست که در بهار و تابستان طبیعت‌گردان بسیاری را پذیراست. از دیگر جاذبه‌های طبیعی روستای افجه، آبشار پسچویک، آبشار موآب و چنار ۴۰۰ساله‌ای است که در کنار سقاخانه روستا قرار دارد. در ضلع شمالی روستا و میان باغی وسیع، ویرانه‌های کاخی وجود دارد که متعلق به ناصرالدین شاه قاجار بوده است. قلعه سربند که از آثار متعلق به قرن دوم یا سوم هجری قمری است نیز بر غنای جاذبه‌های تاریخی افجه افزوده است.

دشت هویج هم که به زبان محلی آن را گرچال یا گهچال و یا گیاه چال می‌نامند یکی از زیباترین جاذبه‌های روستای افجه است که در ارتفاع ۲۴۰۰ متری از سطح دریو در بالادست مرکز روستا قرار دارد و در سفر به افجه حتما باید از آن بازدید کنید.

...آشپزی شیرین

براونی

کسی هست که شکلات دوست داشته باشد و عاشق براونی نباشد؟ براونی، این کیک شکلاتی سنگین و غلیظ در تمام دنیا طرفداران زیادی دارد اما شاید کمتر کسی بتواند این شیرینی خوش طعم را به شکل ایده آل آن تهیه کند. تهیه براونی در خانه می تواند عصر بهاری شما را دلپذیرتر کند.

● مواد لازم:

شکلات تلخ

۱۵۰ گرم

کره

یک دوم پیمانه

پودر کاکائو

۲ قاشق غذاخوری

شکر

یک پیمانه

وانیل

یک قاشق چای خوری

تخم مرغ

۳ عدد

آرد

سه چهارم پیمانه

نمک

یک چهارم قاشق چای خوری

طرز تهیه:

● در پخت کیک،

مهم ترین کار این است که اتلاف وقت نداشته باشید و مراحل را بدون وقفه یکی بعد از دیگری انجام دهید.



بنابراین قبل از شروع به کار همه مواد لازم را آماده کرده، فر را روشن کنید و در دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. کف قالب را چرب کرده و کاغذ روغنی در ظرف پهن کنید طوری که دیوارها پوشیده شوند.

شکلات ها، کره و وانیل را در کاسه ای بریزید و بالای ظرفی که آب در آن در حال جوشیدن است قرار دهید تا با بخار آب (و بدون تماس با سطح آب) به روش بن ماری ذوب شود. شکلات را مرتب هم بزنید تا زمانی که مواد یکدست شوند. حالا مواد ذوب شده را کناری بگذارید تا کمی خنک شوند. بعد از آن، تخم مرغ ها و شکر را به این مخلوط اضافه کنید و به آرامی هم بزنید در حدی که فقط مخلوط شوند.

پودر کاکائو، آرد و نمک را با هم مخلوط کرده و کم کم به مواد دیگر اضافه کنید و هم بزنید. هم زدن باید با لیسک یا قاشق انجام شود و به حدی باشد که فقط مایه صاف و یکدستی به دست آورد. حالا مایه را در قالب ریخته و به مدت ۲۵ تا ۳۰ دقیقه درون فر بگذارید. بعد از در آوردن از فر اجازه دهید خنک شود، سپس آن را برش داده و در ظرف در بسته نگه دارید. بهتر است برای حفظ کیفیت براونی آن را به مدت طولانی نگهداری نکنید. همچنین براونی را در یخچال نگذارید.

...آشپزی خانه و آشپزی

یتیمچه

دنبال یک غذای کم کالری و رژیمی و سالم می گردید؟ اهل خوردن سبزیجات با غذاهای سنتی هستید؟ یتیمچه همان چیزی است که شما دنبالش می گردید! غذایی که چون گوشت ندارد به این نام معروف شده است! این غذا در مجموع ۷۷۵ کیلو کالری انرژی دارد و تقسیم آن میان ۶ نفر، مقدار کالری دریافتی را برای هر نفر به حدود ۲۰۰ کیلو کالری خواهد رساند. البته خوردن این غذا با نان به ازای هر برشی که به اندازه یک کف دست است، ۸۰ کیلو کالری به مقدار انرژی دریافتی اضافه می کند.

● مواد لازم برای ۴ نفر:

بادمجان خرد شده

۲ عدد

کدوی خرد شده

۲ عدد

گوچه فرنگی خرد شده

۲ عدد

پیاز خرد شده

یک عدد بزرگ

روغن

به میزان لازم

نمک و زعفران

به میزان دلخواه

● طرز تهیه:

پیاز را خرد و در روغن سرخ کنید. بعد از طلایی شدن پیازها گوچه فرنگی های نگینی را به آن اضافه کنید تا آب بیندازند. در ظرف دیگری کدو و بادمجانی را که نگینی خرد کرده اید، با ۳ قاشق روغن سرخ کنید و بعد از سرخ شدن به گوچه فرنگی ها اضافه کنید. حالا وقت آن رسیده که نمک و

زعفران دم کرده را همراه با نصف لیوان آب به مواد اضافه کنید و اجازه دهید به مدت نیم ساعت بپزد تا آب آن کم شود. یتیمچه را با ماست، سبزی خوردن، دوغ یا ترشی لیته و نان سنگک تازه سرو کنید.

● نکته:

اگر یتیمچه را غلیظ تر و پررنگ و لعاب تر می پسندید، می توانید به آن رب هم اضافه کنید.

شیرازی ها در یتیمچه به جای بادمجان، فقط کدو سبز می ریزند و آذری ها آن را با لوبیسا و عدس می پزند. همچنین در برخی مناطق، سیب زمینی هم به یتیمچه اضافه می کنند. سبزیجاتی مثل فلفل دلمه و هویج هم گزینه هایی هستند که شما می توانید به دلخواه خودتان به یتیمچه اضافه کنید.



۱ ویتامین A) است که هر دوی اینها آنتی اکسیدان های قوی هستند و اثر رادیکال های آزاد را در بدن خنثی می کنند. بنابراین می توانید با خیال راحت این دلمه ساده و خوشمزه و سالم را در برنامه غذایی هفتگی خود جا دهید. - چاشنی مناسب این غذا کمی آبلیمو و شکر است. - می توانید در سس این غذا آلو و پیاز داغ هم اضافه کنید تا سس خوش طعم تر و غلیظ تری داشته باشید. - دلمه فلفل اگر در فر پخته شود می توان روی آن را با پنیر پیتزا پوشاند.

داخل فلفل ها را با مخلوط تهیه شده پر کرده و آن ها را در سس گوچه ای که آماده کرده اید بجینید و روی حرارت بگذارید. تا زمانی که فلفل کاملاً نرم و قابل خوردن شود. به همین شیوه می توانید فلفل ها را درون فر بپزید اما اگر می خواهید آنها را بخار پز کنید، باید بعد از پر شدن دلمه ها را روی توری بخار پز بگذارید، ته ظرف را کمی آب بریزید و به مدت ۲۰ تا ۲۵ دقیقه بخار پز کنید.

● نکته:

- فلفل منبع غنی از ویتامین C و بتاکاروتن (پیش ساز

چه فرشی برای کجا؟

مهم ترین فاکتور در خرید فرش، این است که بدانید قرار است کجا استفاده شود. فرش هایی که در اتاق کار، پذیرایی یا ناهارخوری انداخته می شوند به یک اندازه پا نمی خورند. به یک اندازه غبار نمی گیرند و از آن مهم تر، شکل و اندازه یکسانی ندارند. بنابراین اگر برای هال یا اتاق پر رفت و آمد کاری تان فرش می خرید دقت کنید که فرشی مقاوم نیاز دارید که گرد و خاک کمی به خود بگیرد. در عوض فرش اتاق خواب که کمتر روی آن راه رفته می شود، می تواند ظریف و لطیف با رنگ روشن باشد.

اهمیت بعدی، به سبک زندگی شما بر می گردد. مسلماً فرش یک خانه بچه دار با فرش خانه ای که همه اعضای آن بزرگسال هستند، تفاوت دارد. در خانه های بچه دار اگر نمی توانید از فرش رنگ روشن چشم پوشید، فرش هایی با طرح شلوغ استفاده کنید.

فرش های تک رنگ خیلی زود لکه ها را نشان می دهند. بنابراین اگر در فضایی که با کفش رفت و آمد می شود یا برای اتاق بچه از فرش های تک رنگ استفاده نکنید.

فرش های رنگ روشن یا با طرح ساده، برای خانه هایی مناسب هستند که می خواهید بزرگتر به چشم بیایند. اگر فضای خانه تان بزرگ و کم اثاثیه است، از فرش های تیره رنگ و پر نقش و نگار استفاده کنید تا محیط را گرم تر و دنج تر نشان دهد.

تکات دکوراسیونی در خرید قالی

- قالی اتاق ناهارخوری باید به اندازه ای باشد که عرض آن، حداقل ۶۰ تا ۷۰ سانتی متر از عرض میز ناهارخوری بیشتر باشد تا پایه های صندلی، کاملاً روی قالی قرار بگیرد.

- بهترین حالت چیدمان این است که از چند تکه قالیچه استفاده کنید تا با استفاده از فضای خالی ایجاد شده بین آنها فضای خانه را به چند بخش تقسیم کنید.

- برای مبلمان استیل، از قالی های اسلیمی گلسار استفاده کنید و برای میل های مدرن، از طرح های عشایری. رنگ فرش را طوری انتخاب کنید که مکمل رنگ میل باشد اما در طرح های آن، از رنگ میل ها هم استفاده شده باشد.

- قالی های ترنج دار برای خانه هایی مناسب است که ترنج فرش دیده می شود. اگر ترنج فرش شما زیر میل یا میز قرار می گیرد، بهتر است از فرش بدون ترنج استفاده کنید.

حال این فرش ها گرد و خاک را به سادگی به اطراف منتقل می کنند. فرش های پشمی دارای ماندگاری زیادی هستند و در برابر عوامل محیطی مقاومت بالایی دارند اما گرد و خاک به سختی از آنها جدا می شود. در برابر رطوبت نیز بوی بدی می گیرند و شست و شوی آنها خاص است. فرش های اکریلیک و پولی استر از آن مدل فرش هایی هستند که در اثر استفاده، پرزهای زیادی از آنها جدا می شود. حجم این فرش ها به مرور کم شده و زیبایی خود را از دست می دهند. ۵- برای مناطقی که رطوبت بالایی دارند، مثل مناطق شمالی و جنوبی کشور، بهتر است از قالی های ابریشمی استفاده کنید. البته به شرطی که محدودیت مالی نداشته باشید! در عوض برای مناطق سردسیر، گبه های درشت بافت یا قالی های مناطق هریس، اهر، آذرشهر و... مناسب هستند که قیمت کمتری هم دارند.



...خانه و آشپزی

چه فرشی برای چه خانه ای؟

خرید فرش و قالی جزو آن کارهایی است که باید در آن حرفه ای باشید. قالیچه ها نه فقط پوشش کف خانه ما را تامین می کنند بلکه بخش مهمی از دکوراسیون ما هستند و به دلیل این که دیر به دیر تعویض می شوند، باید در خرید آنها دقت کنید. هم از جهت رنگ و طرح و نقشه ای که دارند و هم از جهت جنس و کیفیت و ماندگاری شان. بنابراین اگر می خواهید فرش و قالی خانه را عوض کنید، قبل از این که راهی بازار شوید این مطلب را بخوانید:

۱- قبل از انتخاب قالب، همیشه پشت قالی را بر گردانید و نگاهی به گره های پشت آن بیندازید، ناصافی و گره های برجسته معمولاً نشان دهنده کیفیت پایین قالی است. ما دو نوع گره داریم، گره فارسی و گره ترکی که در رج شماری شناختن آنها به کار می آید. اگر پشت قالی را برگردانید تعداد گره هایی را که به صورت افقی کنار هم در اندازه ای مشخص بافته شده اند رج شمار آن قالی می گویند. در گره ترکی گره ها را در هفت سانت می شمارند که در این رج شمار هر قدر تعداد گره ها بیشتر باشد فرش از ظرافت بیشتری برخوردار است. معمولاً تعداد گره ها در رج شماره ها از حداقل ۲۰ گره شروع می شود. در عرف بازار، قالی هایی که به ریز بافت معروفند معمولاً در این رج شمارها دارای ۸۰ گره است.

۲- در گره فارسی این رج شمار ۷۵ سانت است و تعداد گره ها در این اندازه مورد شمارش قرار می گیرد، دلیل آن که رج شمار گره ترکی نیم سانت بیشتر از گره فارسی است در این است که گره ترکی متقارن است و نخ از دو سوی تار خارج می شود اما در گره فارسی و نامتقارن نخ فقط از یک طرف تار خارج می شود. گفته می شود در گره ترکی به دلیل این که نخ از دو طرف تار خارج می شود گره استحکام بیشتری دارد.

۳- به کیفیت رنگ قالی توجه کنید. پایداری رنگ فرش ها بستگی به نوع رنگ های به کار رفته و مهارت رنگرز دارد. شما با کشیدن یک پارچه سفید نم دار روی قسمت هایی از قالی که رنگ تند دارد می توانید از میزان رنگ دهی آن مطلع شوید.

۴- فرش هایی که در بافت شان نایلون به کار رفته است با دوام تر از نمونه های دیگر هستند. این نوع فرش ها در برابر تغییر شکل بسیار مقاوم هستند و نسبت به دیگر فرش ها قیمت ارزان تری دارند. با این

جراحی چاقی ژن ها را ادب می کند

خیلیی از افسرد چاق برای اینکه از شر چاقی خلاص شوند، شک دارند که آیا جراحی بکنند یا نه؟ اگر چه جراحی کار ساده‌ای نیست و عوارض مخصوص به خود را دارد اما برای کسانی که خیلی چاق هستند و عوارض چاقی ممکن است برای جان آنها هم خطر ساز باشد این کار به نظر مفید می آید.
بخصوص با نتایجی که محققان سه تازگی درباره جراحی اعلام کرده اند. محققان سوئدی به تازگی اعلام کرده‌اند بدن کسانی که جراحی برای کاهش وزن کرده‌اند بهتر از بقیه چاق‌ها می‌تواند چربی را کنترل کند. آنها متوجه شده‌اند که ژن‌های این افراد در تنظیم سطح سوخت و ساز بدن بعد از جراحی دچار تغییراتی می‌شوند که می‌تواند برای آنها مفید باشد. این یافته می‌تواند به متخصصان کمک کند تا در ساخت داروهای جدید از این روش کمک بگیرند و دارویی بسازند که بتواند عملکرد ژن‌های دخیل در کنترل چربی را تغییر بدهد.

پیش از این مشخص شده بود که ژن‌های افراد چاق در سوخت و ساز چربی دچار مشکل می‌شوند و نمی‌توانند یک متابولیسم مانند افراد با وزن مناسب داشته باشند. در این بررسی محققان متوجه شدند افرادی که جراحی باریاتریک کرده‌اند تا وزنشان را کم کنند، در مدت کوتاهی می‌توانند وزن کم کنند. و در ضمن دیابت نوع ۲ آنها به سرعت تحت کنترل در می‌آید. به یونانی باریاتریک به معنی کنترل کردن وزن است و این روش جراحی کمک می‌کند تا شخص چاق با مراقبت کردن و توجه کردن به اشتها و توانایی جذب غذا، وزن کم کند. جراحی باریاتریک برای زیبا شدن شخص نیست و فقط برای حذف مشکلات جدی ناشی از چاقی، صورت می‌گیرد. معمول‌ترین روش این جراحی بریدن قسمت فوقانی معده است که با این کار و تدبیر، معده کوچک شده و مقدار غذایی که شخص می‌تواند بخورد کم می‌شود.

ورزش بر ضد سرطان سینه

زنان مسنی که فعالیت بدنی خوبی دارند می‌توانند خوشحال باشند که کمتر احتمال ابتلای آنها به سرطان سینه وجود دارد. پیش از این نقش ورزش در پیشگیری از ابتلا به سرطان مشخص شده بود اما محققان به تازگی متوجه شده‌اند که ورزش می‌تواند با تأثیر بر استروژن و کم کردن سطح آن باعث کم شدن احتمال خطر سرطان سینه شود.

زیرا همانطور که می‌دانید استروژن بالا می‌تواند خطر سرطان سینه را زیاد کند و استروژن بعد از یائسگی بیشتر از بافت چربی بدن تأمین می‌شود. بنابر این بافت چربی بیشتر در این دوران شما را مستعد سرطان سینه می‌کند.

محققان در این بررسی متوجه شدند ورزش و فعالیت می‌تواند سوخت و ساز بدن را زیاد کرده و متابولیسم استروژن را هم بالا ببرد. آنها توانستند ۱۵ متابولیت استروژن را اندازه بگیرند. البته هنوز این بررسی کافی نیست و ممکن است سازو کارهای دیگری هم در این قضیه دخیل باشند مثلاً شاید در سوخت و ساز انسولین هم دخیل باشد، چون در بررسی‌های دیگر مشخص شده که انسولین زیاد هم می‌تواند با بروز بعضی سرطان‌ها مثل سرطان سینه نقش داشته باشد.



درمان ساس با برگ باقلا

قرن‌ها پیش در جنوب شرقی اروپا برای از بین بردن ساس‌ها که در رختخواب افراد جا خوش می‌کنند از برگ باقلا استفاده می‌کردند. و امروزه محققان متوجه شده‌اند که این روش می‌تواند مفید و در ضمن بی خطر باشد و به عنوان یک روش امروزی هم بکار رود.

ساس‌ها موجودات خون آشامی هستند که شب‌ها انسان را می‌گزند و به خانه‌ها، هتل‌ها، مدرسه‌ها و بیمارستان‌ها حمله می‌کنند و موجب خارش، سوزش و فشار روحی و ناراحتی در افراد گزیده شده می‌شوند. این گیاهان توانایی فوق‌العاده‌ای در به دام‌انداختن این حشرات نشان می‌دهند. با تکنولوژی‌های تازه می‌توان در سطح میکروسکوپی از این گیاهان در ساخت مواد استفاده کرد تا مردم بتوانند از شر این حشرات بدون استفاده از مواد حشره کش در امان بمانند.

موهای ریزی که در سطح برگهای باقلا وجود دارد، این حشرات را زخم کرده و آنها را به دام می‌اندازد. در قدیم برگهای باقلا را کنار تخت روی زمین قرار می‌دادند که ساس‌ها را به دام بیندازند و اجازه حرکت به آنها ندهد. روش‌های امروزی که برای جلوگیری از هجوم ساس‌ها به رختخواب‌ها بکار می‌رود عبارتند از فریز کردن، جوشاندن ملحفه و لباس‌ها و استفاده از حشره‌کش‌ها. جالب است بدانید محققان سعی کرِ دند سطوحی را بسازند که مانند برگ باقلا بتواند ساس‌ها را متوقف کند. اما سطوح صناعی تنها توانسته سرعت حرکت آنها را کند، کند و نتوانسته آنها را مانند برگ باقلا به دام بیندازد و بی حرکت کند. البته لازم است برای مؤثر واقع شدن این روش موادی ساخته شود که بتواند مانند برگ باقلا حشره را به دام انداخته و در ضمن مانند برگ خشک و پژمرده نشود، تا بتواند اثری طولانی مدت در برابر این موجودات خون آشام داشته باشد.



روش‌های امروزی که برای جلوگیری از هجوم ساس‌ها به رختخواب‌ها بکار می‌رود عبارتند از فریز کردن، جوشاندن ملحفه و لباس‌ها و استفاده از حشره‌کش‌ها. جالب است بدانید محققان سعی کرِ دند سطوحی را بسازند که مانند برگ باقلا بتواند ساس‌ها را متوقف کند. اما سطوح صناعی تنها توانسته سرعت حرکت آنها را کند، کند و نتوانسته آنها را مانند برگ باقلا به دام بیندازد و بی حرکت کند. البته لازم است برای مؤثر واقع شدن این روش موادی ساخته شود که بتواند مانند برگ باقلا حشره را به دام انداخته و در ضمن مانند برگ خشک و پژمرده نشود، تا بتواند اثری طولانی مدت در برابر این موجودات خون آشام داشته باشد.

چطور به فردی که سکته مغزی کرده کمک کنیم؟

سکته مغزی سومین علت مرگ در دنیا به حساب می‌آید که در کشور ما نه تنها در رده بندی عوامل مرگ، یک پله بالاتر، یعنی در جایگاه دوم است، بلکه طبق بررسی‌های انجام شده سن سکته مغزی در ایران ۱۰ سال کمتر از میانگین جهانی است. به عبارتی، بیشتر سکته‌های مغزی در ایران در حدود ۴۵ سالگی اتفاق می‌افتند در حالی که این رقم در کشورهای دیگر، ۵۵ سال است. بنابراین دانستن نکاتی برای کمک به افرادی که دچار سکته مغزی می‌شوند، برای هر شخصی لازم است.

اصطلاح «سکته مغزی» وضعیتی را توصیف می‌کند که در آن، جریان خون یک قسمت از مغز در اثر یک لخته خونی یا یک رگ خونی پاره شده، به‌طور ناگهانی و

چند نکته درباره فشار خون

همانطور که حتماً شما هم تا به حال فهمیده‌اید امسال شعار جهانی در هفته سلامت این بود که فشار خون باید جدی گرفته شود. ممکن است این سؤال برایتان پیش آمده باشد که چرا؟ و شاید با خود گفته باشید مادر بزرگ من سالهاست فشار خونش بالاست اما مشکلی ندارد. متأسفانه خیلی از افراد فکر می‌کنند که بالا بودن فشار خون خیلی مهم نیست و حتی در سنین بالا یک امر طبیعی است. در صورتی که این یک باور غلط رایج است. اگر چه فشار خون بالا در کوتاه مدت علائمی به همراه ندارد و ممکن است فشار خون فردی تا مدت‌ها بالا باشد و دور از تشخیص بماند. اما بالا بودن فشار خون در طولانی مدت در دسر ساز خواهد بود. قلب به طور معمول ضریان منظمی دارد و خون را از طریق رگ‌ها به تمام بدن پمپ می‌کند. رگ‌ها انعطاف پذیر هستند و در صورت نیاز تنگ‌تر یا بازتر می‌شوند تا جریان خون را در حد مطلوب حفظ کنند. به دلایل مختلفی مثلاً سفت شدن دیواره رگها، ممکن است خون، فشار بیشتری بر رگ‌ها وارد کند. این وضعیت همان پرفشاری خون است. لازم است بدانید آسیب به رگ‌ها، قلب، مغز، کلیه‌ها و دیگر اندام‌های بدن از عوارض پرفشاری خون هستند.

وجود بستگانی با فشار خون بالا یا قرار گرفتن در معرض عوامل خطر ابتلا به پرفشاری خون ممکن است هر فردی را متقاعد کند که پرفشاری خون قابل پیشگیری نیست. اما خوشبختانه حتی در صورت وجود عوامل خطر متعدد ابتلا به پرفشاری خون، می‌توان از افزایش فشار خون پیشگیری کرد.

راهکارهای پیشگیری از ابتلا به پرفشاری خون:

• حفظ وزن در حد طبیعی از طریق ورزش منظم و تغذیه مناسب

• پیروی از الگوی تغذیه سالم از طریق انتخاب غذاهای کم چرب و محدودیت مصرف نمک وکم کردن شکر (مصرف سبزی و میوه فراوان)

• محدودیت مصرف نوشیدنی‌های حاوی الکل

• عدم مصرف سیگار و پرهیز از استنشاق دود سیگار دیگران

ورزش منظم حداقل به مدت ۳۰ دقیقه در روز. ورزش اضطراب را کاهش می‌دهد و به کنترل وزن کمک می‌کند

• غلبه بر اضطراب. موادی که در پاسخ به اضطراب در بدن تولید می‌شوند، ضریان قلب را تندتر و سخت‌تر می‌کنند و باعث تنگی رگ‌های بدن می‌شوند. در نتیجه این تغییرات فشار خون افزایش می‌یابد.

پس تا دیر نشده دست به کار شوید و پیشگیری کنید تا مانند مادر بزرگتان در گیر این بیماری نشوید.

صدایی برای تقویت حافظه

باور تان می‌شود که در خواب هم بتوان حافظه را تقویت کرد؟

این را محققان آلمانی به تازگی اعلام کرده‌اند که صداها ی خاصی در حین خواب می‌تواند حافظه را تقویت کند.

در طول مدتی که شما در خواب با امواج آهسته هستید، نوسانات آهسته‌ای در فعالیت مغز شما رخ می‌دهد که برای حفظ خاطرات حیاتی هستند. در این بررسی محققان متوجه شدند صداهایی که با این امواج همخوانی داشته و هم ریتم باشند می‌توانند باعث افزایش نوسانات و افزایش حافظه شوند.

با استفاده از این روش می‌توان بدون ایجاد خطر و زحمتی برای فرد حافظه او را تقویت کرد. زیبایی این یافته در سادگی و عملی بودن آن است چون این روش بسیار عملی و اخلاقی است که با تحریک کم شدت شنوایی به جای تحریک الکتریکی مغز بتوان به این نتیجه دست یافت.

در این بررسی محققان متوجه شدند کسانی که صداهایی با ریتم امواج آهسته مغزیشان در هنگام خواب برایشان پخش می‌شود بسیار بهتر می‌توانند کلماتی را که صبح روز قبل یاد گرفته‌اند به خاطر بیاورند. جالب است بدانید صداهایی که از ریتم گفته شده خارج بودند تأثیری در تقویت حافظه این افراد نداشتند. محققان معتقدند این یافته ممکن است بتواند در بهبود خواب افراد هم مؤثر باشد.

بشقاب‌های بزرگ کودکان را چاق می‌کند

اگر دلتان می‌خواهد کودکان چاق نشود برایش بشقابی کوچکتر بگذارید و برایش کمتر غذا بکشید. محققان به تازگی اعلام کرده‌اند کودکانی که به آنها بشقاب‌های بزرگ داده می‌شود و اجازه سرو غذای خود را دارند برای خودشان زیاد غذا کشیده و کالری بیش از حد نیازشان مصرف می‌کنند. این محققان متوجه شدند وقتی کودکان بشقاب‌های بزرگتری از همیشه داشته باشند حدود ۹۰ کالری بیشتر از معمول غذا می‌خورند. به نظر می‌رسد کودکان هنگام غذا خوردن به چشمشان بیشتر اعتماد می‌کنند تا به معده شان. به این علت که تقریباً نیمی از بشقاب را که برای خودشان اضافه‌تر پر کرده‌اند می‌خورند. آمارها نشان داده که ۱۷ درصد کودکان ۲ تا ۱۹ سال چاق هستند.



جدی مختل می‌شود. انتقال سریع بیمار به بیمارستان بسیار حیاتی است. اگر سکته مغزی به دلیل لخته روی داده باشد، می‌توان با دادن دارو، وسعت صدمه مغزی را محدود و روند بهبود را سریع‌تر کرد.

سکته مغزی بیشتر در افرادی که دچار فشار خون بالا یا اختلالات گردش خون هستند، رخ می‌دهد و در برخی موارد می‌تواند منجر به مرگ شود؛ با این حال، اکثر افراد پس از سکته مغزی، به‌طور کامل بهبود پیدا می‌کنند. در هر صورت به یاد داشته باشید در هنگام بروز سکته مغزی ممکن است این علایم بروز و ظهور پیدا کنند:

• مشکلاتی در تکلم و بلع

• اگر از بیمار بخواهید که دندان‌های خود را نشان دهد، تنها یک طرف صورت حرکت خواهد کرد و یا حرکت (دو طرف) یکسان نیست.

• از دست دادن قدرت یا حرکت در اندام‌ها

• سردرد شدید و ناگهانی

• وضعیت ذهنی منگ و هیجان‌زده که می‌تواند با مستی اشتباه گرفته شود.

• از دست رفتن هوشیاری به‌طور ناگهانی یا تدریجی مهم‌ترین کاری که باید انجام دهید، باز نگه داشتن راه تنفسی بیمار است و در همین زمان سعی کنید شرایط انتقال فوری او به بیمارستان را فراهم کنید.

دقت داشته باشید اگر بیمار بی‌هوش است، راه تنفسی را باز و تنفس را کنترل کنید؛ آماده باشید تا در صورت لزوم، احیای تنفسی و ماساژ قفسه سینه را آغاز کنید.

اگر بیمار نفس می‌کشد، او را در وضعیت بهبود قرار دهید. با مرکز اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس درخواست کنید. تا زمان رسیدن نیروهای امداد پزشکی، علایم حیاتی (سطح پاسخ‌دهی، نبض و تنفس) را کنترل و ثبت کنید.

● مهشید چایچی

حتماً شما هم شنیده‌اید که ازدواج می‌تواند سلامت جسمی و روحی انسان را ارتقا بدهد. اما نکته‌ظریف این جاست که وقتی ارتباط بین همسران ناسالم می‌شود این ازدواج نه تنها فایده‌ای برای جسم و روح شما ندارد، بلکه برای سلامت جسم وروح شما مشکل هم ایجادمی‌کند. تحقیقات نشان داده احساس ناراضایتی در زندگی مشترک می‌تواند میزان استرس افراد را بیشتر کرده و برای سلامت آنها خطر داشته باشد. بررسی دیگری هم نشان داده افرادی که روابط منفی در زندگی مشترک دارند بیشتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند.

اگر چه این تحقیقات هنوز هم نمی‌توانند ثابت کنند که از دواج سعادتمندانه می‌تواند شما را سالم نگه دارد و ازدواج مشکل دار شما را بیمار می‌کند! اما بدیهی است که روابط ناسالم در زندگی مشترک برای هیچ کس خوب نیست. بنابراین اگر شما هم احساس می‌کنید روابطتان با همسر تان مشکل دارد و هیچ کدامتان راضی نیستید بهتر است قبل از اینکه دیر شود به فکر اصلاح روابطتان باشید و برای بهبود زندگی مشترکتان اقدامی فوری بکنید تا زندگی و سلامتتان را دوباره باز یابید.

می‌پرسید چه کار؟ در این مطلب بخوانید:

برای اینکه بدانید آیا زندگی مشترکتان در خطر هست یا نه ابتدا باید بتوانید میزان استرسی را که با آن در زندگی مواجه هستید تخمین بزنید. اگر هر روز با همسر تان مشاجره دارید و یا تمام مدت را برای اینکه دعویاتان نشود با هم حرفی نمی‌زنید، اگر همیشه نگران هستید که چیزی پیش نیاید، یعنی زندگی مشترکتان در خطر است و لازم است دست به کار شوید.

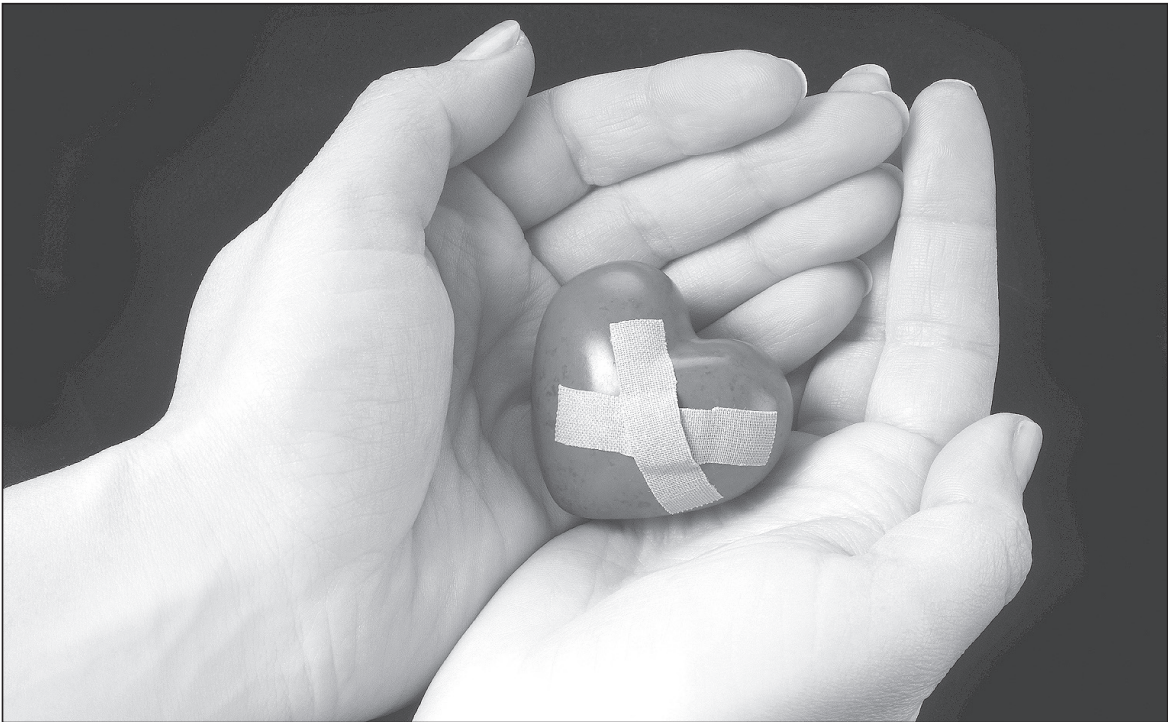
برای بسیاری از همسران با ایجاد تغییراتی در روابطشان امید به اینکه بتوانند به زندگی شاد و سالمی برسند، وجود دارد. حتی اگر این زندگی مسموم کننده سالهاست که طول کشیده و هر دو شما را خسته کرده باشد. البته این تغییر خیلی هم ساده نیست و نیاز به تلاش هر دوی شما دارد.

احساسات خود را راحت بیان کنید

اغلب همسران در زندگی با چالش‌های مختلفی روبه‌رو هستند اما اگر این مشکلات خود را با همسر شان در میان نگذارند، نه تنها فشار مشکلات را باید یک تنه تحمل کنند بلکه فاصله آنها با همسرشان هم به تدریج بیشتر می‌شود. مثلاً اگر مرد خانه در محل کارش مشکلاتی دارد و از نظر مالی در مضیقه است لازم است این مشکل را با همسر در میان بگذارد و از او بخواهد که تا حل مشکل همراهی اش کند. مسلماً همسر او هم نه تنها از اعتماد شوهرش خوشحال می‌شود بلکه بیشتر از قبل ناراحتی و خستگی‌های او را درک خواهد کرد. یا مثلاً اگر خانم خانه از اعتیاد شوهرش به سیگار ناراحت است، به جای اینکه این ناراحتی را از شوهر پنهان کند لازم است مسأله را با او در میان بگذارد و از او بخواهد که دست کم در منزل از سیگار کشیدن خودداری کند. مسلماً شوهر هم وقتی بداند که این قضیه این قدر برای همسرش اهمیت دارد و او را آزار می‌دهد دست کم در منزل مراعات خانواده را می‌کند و برای سیگار کشیدن به فضای باز می‌رود.

مهم این است که زن و شوهر بتوانند خواسته‌ها و مشکلاتشان را با بیانی مناسب به همدیگر منتقل کنند که در طرف مقابل ایجاد همراهی و همدلی کند. نه اینکه آنها را خشمگین کرده و یا لجابت

باز سازی روابط همسران



کردن و تقصیرها را گردن دیگری انداختن مشکلی را حل نمی‌کند. این کار تنها بحث و مشاجره را تشدید می‌کند. و البته این حرف‌ها آن چیزی نیست که ما قصد داشته‌ایم به همسرمان بگوییم.

در این بحث‌ها سعی کنید موضوع اصلی را که درباره‌اش مشاجره می‌کنید پیدا کنید. آیا احساس می‌کنید که کسی به حرف شما گوش نمی‌دهد و یا از شما قدر دانی نمی‌کند و به شما محبت نمی‌کند؟ معمولاً موضوع اصلی مشاجره همین‌هاست و اگر نمی‌توانید آن را پیدا کنید ببینید این دعوا شما را به یاد چه می‌اندازد؟ وقتی اصل موضوع کشف شود آن وقت می‌توانید با تغییر رفتار و الگوهای خود به رفع آن بپردازید.

قدر دانی و تشکر تان را ابراز کنید

یکی از شایع‌ترین مشکلات بین همسران این است که کم کم از همدیگر چشم‌پوشی می‌کنند و حساسیت خود نسبت به نیازهای هم دیگر را با گذشت زمان از دست می‌دهند. مثلاً می‌بینید که وقتی مرد به خانه می‌آید به زنش سلام نمی‌کند و یا برعکس زن وقتی شوهرش به خانه می‌رسد به

وجودش می‌تواند او را آسیب پذیر کند. و البته هیچ کس تمایلی ندارد به اینکه دستی‌دستی خودش را توی درد سر بیندازد. اما وقتی یکی از زوجین احساس کند که همسرش حرف‌های او را واقعا می‌شنود، مکالمه‌های بین آنها عمیق و عمیق‌تر می‌شود و کم کم می‌توانند بخش‌های پنهان وجود همدیگر را هم کشف کنند و صمیمی‌تر شوند.

اگر شما هم می‌خواهید روابط صمیمانه‌ای با همسر تان داشته باشید. با او قرار بگذارید که نوبتی به حرف‌های همدیگر گوش بدهید. هر بار بین ۳ تا ۵ دقیقه بدون اینکه حرف یکدیگر را قطع کنید به حرف‌های هم گوش کنید. روانشناسان معتقدند وقتی آغاز به گوش دادن کنید دید تازه‌ای نسبت به همسر تان پیدا خواهید کرد.

از سرزنش خودداری کنید

روانشناسان معتقدند در زمانی که زندگی مشترک رو به سرآشییی می‌افتد، هر کدام از همسران به جای اینکه مسئولیت اعمال خویش را بپذیرند، شروع به سرزنش یکدیگر می‌کنند و همدیگر را مقصر می‌دانند. اما متأسفانه سرزنش

که ما قصد داشته‌ایم به همسرمان بگوییم. در این بحث‌ها سعی کنید موضوع اصلی را که درباره‌اش مشاجره می‌کنید پیدا کنید.

۴) قدر دانی و تشکر تان را ابراز کنید: بدون این ابراز محبت‌ها و تشکر از همدیگر، به تدریج احساس تنهایی خواهیم کرد، احساس مورد غفلت بودن و نادیده گرفته شدن! بنابر این اگر می‌خواهید به زندگی‌تان رنگ و لعاب دیگری بدهید، با قدر دانی از همسر تان شروع کنید. می‌توانید با کلام و یا گرفتن هدیه کوچکی یا دعوت از همسر تان به یک محل ویژه و یک قرار در محلی که یاد آور عشق قدیمی تان باشد، این کار را انجام دهید. اگر آنقدر از همسر تان عصبانی هستید که قادر نیستید به او محبت کرده و از او قدر دانی کنید، کافی است به نکاتی فکر کنید که باعث شده همسر تان را دوست بردارید. بالاخره اگر همه خصوصیات همسر تان بد بوده که شما با او ازدواج نمی‌کردید. پس حتماً صفات نیکویی هم در او بوده که شما را عاشق خودش

۵ گام برای بازسازی روابط همسران

۱) احساسات خود را راحت بیان کنید: خواسته‌ها و مشکلاتتان را با بیانی مناسب به همدیگر منتقل کنند که در طرف مقابل ایجاد همراهی و همدلی کند. نه اینکه آنها را خشمگین کرده و یا لجابت آنها را برانگیزد.

۲) واقعاً به همدیگر گوش کنید: اگر شما هم می‌خواهید روابط صمیمانه‌ای با همسر تان داشته باشید. با او قرار بگذارید که نوبتی به حرف‌های همدیگر گوش بدهید. هر بار بین ۳ تا ۵ دقیقه بدون اینکه حرف یکدیگر را قطع کنید به حرف‌های هم گوش کنید. روانشناسان معتقدند وقتی آغاز به گوش دادن کنید دید تازه‌ای نسبت به همسر تان پیدا خواهید کرد.

۳) همدیگر را سرزنش نکنید: سرزنش کردن و تقصیرها را گردن دیگری انداختن مشکلی را حل نمی‌کند. این کار تنها بحث و مشاجره را تشدید می‌کند. و البته این حرف‌ها آن چیزی نیست

او سلام نمی‌کند.

این‌ها همان زن و شوهر هایی هستند که در اوایل ازدواجشان وقتی مرد به خانه می‌آمده هر بار کلی برای همسرش می‌آورده و زن هم همیشه غذای مورد علاقه شوهرش را برای او می‌پخته

است و در یک میز شاعرانه می‌چیده!

گاهی یادمان می‌رود که همه مان به محبت و قدر دانی نیازمندیم. بدون این ابراز محبت‌ها و تشکر از همدیگر، به تدریج احساس تنهایی خواهیم کرد، احساس مورد غفلت بودن و نادیده گرفته شدن! بنابر این اگر می‌خواهید به زندگی‌تان رنگ و لعاب دیگری بدهید، با قدر دانی از همسر تان شروع کنید. می‌توانید با کلام و یا گرفتن هدیه کوچکی یا دعوت از همسر تان به یک محل ویژه و یک قرار در محلی که یاد آور عشق قدیمی تان باشد، این کار را انجام دهید.

ممکن است بگویید من آن قدر از همسرم عصبانی هستم که نمی‌توانم از او تشکر کنم و به او محبت کنم. اما روانشناسان می‌گویند این کار حتی عصبانیت شما را هم فرو می‌نشاند. برای شروع کافی است به نکاتی فکر کنید که باعث شده همسر تان را دوست بدارید. بالاخره اگر همه خصوصیات همسر تان بد بوده که شما با او ازدواج نمی‌کردید. پس حتماً صفات نیکویی هم در او بوده که شما را عاشق خودش کرده است. به همان خصوصیاتش فکر کنید و حتی اگر لازم شد آنها را روی کاغذ بیاورید. تمام اینها را انجام دهید و آنوقت خواهید دید که می‌توانید به او محبت کرده و از او قدر دانی کنید. برای بیان درد دل‌ها و گله‌ها هم فرصتی دیگر خواهید یافت که بتوانید با آرامش حرف دلتان را بزنید.

به زمان فرصت ترمیم بدهید

از اینکه برای نجات زندگی مشترکتان کمکی از دیگران بگیرید دریغ نکنید، بخصوص اگر تلاش‌های شخصی تان برای این قضیه به نتیجه‌ای نرسیده است. البته انتظار هم نداشته باشید که دیوارهای خشم بین شما فوراً از بین برود و ناگهان فاصله تان از هم کم شود. برای نتیجه دادن این تلاش‌ها دست کم ۳ ماه فرصت لازم است. اگر دیدید تلاش‌هایتان نتیجه نمی‌دهد با یک روانشناس حرف‌های مشورت کنید و سعی کنید توصیه‌های او را به کار ببندید. البته عمل کردن به توصیه‌های مشاور هم کار ساده‌ای نیست و صبر و تلاش جدی شمار امی طلبد. یادتان باشد تغییرات ممکن است خیلی کند باشد. اما از این قدم‌های مورچه‌ای نترسید و توجه داشته باشید که تنها یک گام کوچک هم می‌تواند آغاز خوبی برای یک تغییر بزرگ باشد.

کرده است. به همان خصوصیاتش فکر کنید و حتی اگر لازم شد آنها را روی کاغذ بیاورید. آنوقت خواهید دید که می‌توانید به او محبت کرده و از او قدر دانی کنید. برای بیان درد دل‌ها و گله‌ها هم فرصتی دیگر خواهید یافت که بتوانید با آرامش حرف دلتان را بزنید.

۵) به زمان فرصت ترمیم بدهید: از اینکه برای نجات زندگی مشترکتان کمکی از دیگران بگیرید دریغ نکنید، بخصوص تلاش‌های شخصی تان برای این قضیه به نتیجه‌ای نرسیده است. برای نتیجه بخشی هر چند کوچک دست کم ۳ ماه فرصت لازم است. البته عمل کردن به توصیه‌های مشاور هم کار ساده‌ای نیست و صبر و تلاش جدی شمارا می‌طلبد. یادتان باشد تغییرات ممکن است خیلی کند باشد. اما از این قدم‌های مورچه‌ای نترسید و توجه داشته باشید که تنها یک گام کوچک هم می‌تواند آغاز خوبی برای یک تغییر بزرگ باشد.

... همسران و یافته‌ها

تنهایی شما را از پا درمی‌آورد

پزشکان پیش از این به تأثیرات بد «تنها زندگی کردن» بر مغز پی برده بودند، تأییراتی که به مشکلات روحی، روانی نظیر افسردگی، استرس، اضطراب، و فقدان اعتماد به نفس منجر می‌شود. اما شواهد زیادی درمورد ارتباط بین انزوای اجتماعی با افزایش خطر بروز بیماری‌های فیزیکی وجود دارد.در تحقیقی که روی ۲۸۰۰ زن مبتلا به سرطان سینه انجام شد، مشخص شد احتمال مرگ ناشی از این بیماری در زنانی که تماس کمتری با دوستان و یا اعضای خانواده خود داشتند پنج برابر بیشتر از زنانی بود که تماس‌های اجتماعی زیادی داشتند.روانشناسان در دانشگاه‌های شیکاگو و اوهایو نشان داده‌اند کسانی که از نظر اجتماعی منزوی هستند، تغییراتی در سیستم ایمنی بدن آن‌ها ایجاد می‌شود که این می‌تواند به بروز وضعیتی موسوم به التهابات مزمن منجر شود. برای افرادی که تنها زندگی می‌کنند، فعالیت‌های روزانه بسیار استرس‌آور تر از کسانی است که از نظر اجتماعی منزوی نیستند و میزان هورمون کورتیزول که در زمان استرس تولید می‌شود، در شمار زیادی از افراد سالم در افراد تنها، بیشتر بوده است. دانشمندان براساس این تحقیق گفته‌اند که میزان زیاد این هورمون باعث التهابات و بیماری می‌شود. در همین رابطه دکتر «لیزا جارمکا» از دانشگاه اوهایو زنان مبتلا به سرطان سینه را که از این بیماری جان سالم بدر برده بودند با داوطلبان سالم مقایسه کرد و دریافت افراد تنها، التهابات بیشتری دارند. دکتر جارمکا معتقد است: «تنها بودن به معنای آن است که از نظر احساسی به کسی وابسته نیستید و یا برای کسی مهم نیستید اما از سوی دیگر نمی‌توان به کسی پیشنهاد داد که بیرون برود و کسی را پیدا کند که دوستش داشته باشد. به جای آن باید به دنبال ایجاد شبکه‌های حمایتی از این افراد بود.»

... توصیه‌ها

رازهای شوهر تان را بشنوید

خیلی از زن‌ها شکایت می‌کنند که همسرانشان تودار هستند، با آنها درد دل نمی‌کنند، احساساتشان را بروز نمی‌دهند و رازشان را به آنها نمی‌گویند. اما در مقابل تمام این شکایت‌ها، فکر کرده‌اید که شما در مقابل آنها چطور رفتار کرده‌اید تا اعتمادشان جلب شود؟

اگر همسر تان فکر کند که نشان دادن احساساتش می‌تواند شروع یک جنگ خانگی باشد، قطعاً روی آن‌ها سرپوش خواهد گذاشت. مردها از قضاوت شدن متفرنند و از این که احساساتی که به زبان می‌آورند

بعدها به‌عنوان یک مدرک جرم علیه‌شان استفاده شود می‌ترسند. آنها می‌ترسند که حرف‌های بین شما جایی درز کند و اگر جایی از شما رفتاری مبنی بر عدم رازداری دیده باشند، به شدت از بروز احساساتشان پیش شما اجتناب می‌کنند. آن‌ها از این که یک جمله شان را بشنوید و در ذهن خود شاخ و برگ دهید و تعبیرهای متفاوتی از آن استخراج کنید وحشت دارند و به همین دلیل ترجیح می‌دهند ترس‌ها، نگرانی‌ها، رازها و احساساتشان را برای خودشان نگه‌دارند یا حداکثر برای دوستان شان شرح دهند. به همسر تان حس امنیت دهید. اجازه دهید خودش زبان باز کند به گفتن احساساتش. وقتی به لاک تنهایی‌اش رفته مرتب نزدیکش نشوید و سعی نکنید مجبورش کنید حرف بزند. مردها برخلاف شما تمایلی به بیرون آمدن از لاک تنهایی شان ندارند. آنها ترجیح می‌دهند در یک زمان مناسب، مکان مناسب و شرایط آرام و با تمرکز برای شما حرف بزنند. بدون این که از جانب شما قضاوت شوند، نصیحتشان کنید، سرزنش کنید یا از عباراتی مثل: «من که گفته بودم...»، «حس می‌زدم...»، «هن می‌دانستم...» و از این دست استفاده کنید.



● ریحانه دوستدار

بارها برایتان اتفاق افتاده است که کودک نوپا یا خردسالتان بدون دلایل روشن گریه و زاری کند و به راحتی آرام نشود. هرچه از او می‌پرسید چه اتفاقی برایت افتاده است بیشتر پاهایش را به زمین می‌کوبد و لجبازتر می‌شود و بعد از مدتی بدون هیچ حرفی سساکت می‌شود. اگر دوست دارید به کودکان کمک کنید تا زودتر آرام شود باید دلایل گریه‌ها و بهانه‌های کودک را بشناسید. بیشتر کودکان نگرانی واضطرانشان را با گریه نشان می‌دهند و به یکی از دلایل زیر گریه می‌کنند:

– ترس: تاریکی، حشرات، حیوانات و تخیلات ترسناک.

– اضطراب: ترس از جدایی و تنها ماندن یکی از دلایل اضطراب و نگرانی‌های مهم کودکان است.

– ناکامی و ناامیدی: ناتوانی در انجام دادن کارها و مدیریت خواسته‌ها.

– جلب توجه: وقتی کودک به توجه و حمایت خاص پدر و مادر برای بازی یا درس خواندن نیاز دارد.

– درد و صدمه: واکنش طبیعی در برابر آسیب‌های جسمی و روحی.

علاوه بر این کودک ممکن است گرسنه یا بیش از حد خسته باشد، بد خوابی و بیماری و فشارهای جسمی می‌توانند باعث بهانه گیری و گریه کودک بشوند و یا ممکن است کودک بخواده به این شیوه استقلال و خودمحوریش را اثبات کند.

ناله و زاری کردن

– اگر کودکان شیون و زاری به راه می‌اندازد توجه و تلاش شما برای آرام کردنش کاملاً بی‌فایده است مگر اینکه او از شدت گریه و زاریش کم کند و آنوقت شما می‌توانید با مهربانی و جملات مثبت آرامش کنید.

– اگر کودک هنوز نمی‌تواند خوب حرف بزند باید حواس کودک را به موضوعات جالب تری پرت کنید. این بهترین راهی است که کودک را آرام می‌کند.

– همیشه پدر و مادرها وسوسه می‌شوند تا برای آرام شدن کودک در برابر خواسته‌های نامعقولش تسلیم شوند. این بدترین شیوه رفتاری در برابر کودک است.

واکنش‌های درست چیست؟

– به کودک پداهش ندهید. نباید تسلیم گریه‌های کودک بشوید و خواسته‌های نادرستش را برآورده کنید. این روش فقط به او یاد می‌دهد تا با این شیوه کارهایش را پیش ببرد.

– گریه‌های کودک را در یکی از این دسته بندی‌ها قرار دهید و متناسب با آن رفتار کنید:

گرسنگی، خستگی و بی حوصلگی.
–وقتی کودک خوش‌رو و خوش خلق است به کودک توجه بیشتری کنید و خواسته‌های درست و مناسبش را برآورده کنید.

– به خواسته‌های منطقی کودک سریع توجه کنید و اجازه ندهید کودکان بخاطر انتظار کشیدن گریه و زاری کند.

– کودک را با فعالیت‌ها و بازی‌های مناسب سرگرم کنید.

–اگر به کودک قولی داده‌اید آن را عملی کنید. مثلاً بگویید «اگه کمی صبر کنی برات شیرینی میارم» «کارم که تموم شه باهم نقاشی می‌کنیم».

– به کودک توضیح بدهید که چرا همه خواسته‌هایش را برآورده نمی‌کند «الان نمی‌تونی

والدین و فرزندان

چرا این اتفاق می‌افتد؟

اگر کودکان همیشه در حال گریه است ممکن است بیمار یا مضطرب باشد. خستگی بیش از اندازه در کودکان می‌تواند بهانه گریه باشد.
همینطور گرسنگی، زیاد درس خواندن، کم خوابی و بی‌حرکی و ورزش نکردن می‌توانند کودک را حساس کنند.
کودکی که ورزش می‌کند، به اندازه کافی می‌خوابد و بیش از اندازه خودش را خسته نمی‌کند، معمولاً انرژی کافی برای کنترل احساساتش را دارد.

جابجایی و نقل مکان خانه،مشکلات اقتصادی خانواده، مرگ عزیزان و اختلافات خانوادگی نیز کودک را حساس می‌کنند.
اختلالات هورمونی در این سنین نمی‌توانند دلیل حساسیت کودک باشند زیرا به طور طبیعی هورمون‌های جنسی در این سنین فعال نیستند.

با این حال باید در نظر بگیرید بعضی از کودکان به شدت احساساتی هستند و آنها را ابراز می‌کنند. هر وقت احساس خشم، افسردگی، ناامیدی، یاس و تنهایی کنند ممکن است بدون اینکه هیچ کدام از مشکلات گفته شده را داشته باشند یکهو شروع به گریه و زاری کنند.

چه کنید؟

همدردی کنید. خیلی راحت به او بگویید احساساتش را درک می‌کنید: «من خوب می‌فهمم که تو خیلی ناراحتی بخاطر کاری که خواهرت کرد خیلی عصبی شدی». به او راه را نشان بدهید و بگویید چه کارهایی می‌تواند به جز گریه کردن انجام بدهد تا ناراحتی اش را ابراز کند.
یادش بدهید که مثلاً قبل از اینکه بغضش بترکد تا ۱۰ بشمارد.

نفس عمیق بکشد و یک لیوان آب خیلی خنک بنوشد.
یادش بدهید تا هر زمان ناراحت شد خودش را با کاری مشغول و سرگرم کند و اشک‌هایش را کنترل کند.

هرگز کودک را بخاطر گریه کردن سرزنش نکنید.
نگویید «مردها گریه نمی‌کنند» «باز هم مثل بچه‌ها زدی زیر گریه» «تو بزرگتر ازونی که اینطوری گریه کنی».
هیچ وقت با انتقادهایتان درد جدیدی برای کودکان فراهم نکنید و باعث گریه بیشتر او نشوید.
همین احساس درک نشدن می‌تواند ناراحتی کودک را چندین برابر کند.

یادتان باشد که گریستن یک واکنش احساسی طبیعی است. خیلی از انسان‌های بالغ و کامل نیز به راحتی اشک می‌ریزند. اما اگر احساس می‌کنید گریه‌های کودکان همراه با افسردگی، ناامیدی و اضطراب است باید برای درمان از مشاورها و رفتاردرمانگرها کمک بگیرید.

تکنه‌های بیشتر!

مردها هم گریه می‌کنند و افسرده می‌شوند
این تصور سنتی را کنار بگذارید و اجازه بدهید پسر کوچکتان گریه کند. شاید مردها بتوانند احساساتشان را بهتر از زن‌ها مدیریت کنند اما این اصلا به این معنا نیست که آنها نباید گریه کنند. پس تابوهای پوسیده را کنار بگذارید و اشک‌های پسر ۱۰ ساله‌تان را طبیعی بدانید.

اشتباهات اجتناب ناپذیرند

تحقیقات نشان می‌دهند کودکانی که در ۲ سالگی بخاطر اشتباهات ناشیانه به شدت تنبیه شده‌اند و مورد انتقاد پدر و مادر قرار گرفته‌اند در سال‌های بعد نیز همیشه احساس خطاکار بودن را درخود دارند.
از اشتباهات ساده کودک بگذرید و اگر ریشه گریه‌های کودک را در دو سالگی اش یافته‌اید با او حرف بزنید و حتی بخاطر آن از فرزندتان عذرخواهی کنید.



چرا کودکان نوپا گریه و بهانه گیری می‌کنند؟

راه‌هایی برای آرام کردن کودک پی‌قرار

صورتی، زرد و نارنجی بسازید و ۱۰ کارت با چهره‌های غمگین و رنگ‌های آبی و سفید بسازید.

هر بار که کودکان گریه می‌کند یکی از این ۱۰ کارت را نشانش بدهید و هر وقت که خوشحال و خندان است از کارت‌های آدمهای شاد استفاده کنید.
کودک شما به همین روش ساده توجه می‌کند و تحت تاثیر قرار می‌گیرد.
می‌توانید نمایش بازی کنید و برای هر کارت یک شخصیت نیز در نظر بگیرید.

گریه بچه‌کننده‌ها

با کودک همیشه عزادار چه کنید؟

«کودک نه ساله من همیشه در حال گریه است. هر بار به بهانه اینکه معلم دعوايش می‌کند، دوستانش اذيتش کرده‌اند و یا به هر بهانه دیگری شروع به داد و دعوا و گریه و زاری می‌کند. وقتی خیلی بچه‌تر بود این مسأله باعث نگرانیم نبود چون به نظرم طبیعی بود یک بچه نوپا برای ابراز ناراحتی اش گریه کند اما حالا کودکم به مدرسه می‌رود و نگرانیم از این است که دیگران او را یک بچه نق نقو و گریه کن بشناسند.»

۱۵ تا ۲۰ درصد کودکان شرایطی مشابه این کودک را دارند و به راحتی گریه می‌کنند. این کودکان از همان دوران تولد این حساسیت و وابستگی را نشان می‌دهند. شما نمی‌توانید کودکان را تغییر بدهید. نمی‌توانید از کودک بخواید واکنش‌های احساسی که او آن را با گریه نشان می‌دهد تغییر بدهد و یا مجبورش کنید تا گریه نکند. اما این نگرانی کاملاً قابل درک است که واکنش گریه در هر موقعیتی در مدرسه و در اجتماع برای خودش مشکل فراهم می‌کند. شما باید بفهمید علت این گریه‌ها چیست و می‌توانید به او کمک کنید تا احساساتش را درست مدیریت کند تا اشک‌هایش را کنترل کند.

برای یه بیسکویت کوجولو» یا «من می‌دونم که این گریه‌ها برای رفتن به پارک...» گاهی گریه، تلاش برای فهم علت ناکامی‌هاست. کودک ممکن است خودش هم نداند چرا گریه می‌کند. آگاهی از احساسات به او کمک می‌کند تا خودش را آرام کند و از مرز عصبانیت و احساس غم بگذرد.

پاسخ ندهید

اگر گریه کودک برای رسیدن به خواسته‌های نامعقول است مثلاً برای خریدن بستنی بیشتر یا لجبازی‌های دیگر کودکانه است نباید به آن توجه کنید. بدون نگرانی از کودکان فاصله بگیرید و به گریه‌هایش توجهی نکنید.

آیا دلیلی وجود دارد؟

اگر گریه‌های کودک به دلیل خواب، بیماری، خستگی و... است تنها راه درست برای آرام کردن او، فراهم کردن نیازهای کودک است. اگر همیشه مطابق با برنامه‌های روزانه پیش بروید بهانه گیری و گریه‌های بی وقفه کودک را متوقف می‌کنید.

مرحله‌ای برای تغییر

رشد پله‌ای کودکان تغییرات روحی متفاوتی در آنها ایجاد می‌کند نیاز به توجه، تغییر رفتار، نیاز به استقلال طلیی در هر مرحله‌ای از رشد کودکان، ممکن است همراه با کمی بی‌تابی، بهانه‌گیری و گریه‌های ناگهانی باشد. در گذر از هر مرحله رشد همراه کودکان باشید.

سخت‌گیری نکنید

اگر احساس می‌کنید کودکان روحیه حساسی دارد اصول تربیتی سخت‌گیرانه را کنار بگذارید. برای این دسته از کودکان تن صدای معمولی برای فهماندن یک موضوع کافی است و نیازی نیست صدايتان را بلند کنید. چند تذکر ساده برای کودک شما کافی است. و نیازی به هیچ سطحی از خشونت و تهدید ندارد.

صورت شاد، صورت غمگین

۱۰ کارت با چهره آدمهای شاد و با رنگ‌های



بچه‌های باهوش را کجا بسپاریم؟

شاید شما هم جزو والدینی باشید که معتقدند فرزندشان باهوش است و به همین دلیل از کودکی به دنبال شکوفاتر کردن او هستند. فرزندتان را کلاس‌های مختلف می‌فرستید، آموزش مدرسه را زودتر برایشان شروع می‌کنید و مراقبت تا چیزی را یاد نگرفته نگذارند. اما روانپزشکان، آموزش رسمی را برای بچه‌های خردسال باهوش توصیه نمی‌کنند و می‌گویند آموزش آنها باید فقط در قالب بازی باشد. نباید کودک را وادار کنید طبق خواسته شما به آموزشی تن دهد که خود به

آن علاقه‌مند نیست. کار کودک بازی است و ابزار آموزش کودک در سنین پایین نیز بازی است، مثلاً در بازی‌های کلامی می‌توان گنجینه لغات کودک را افزایش داد. مثلاً برخی بچه‌ها که از سنین پایین آموزش زبان، بر خلاف میل آنها برایشان شروع می‌شود، گاهی از آموزش دلزده می‌شوند. آموزش‌های مدرسه، دانسته‌های کودک را افزایش می‌دهد؛ ولی نقش چندانی در پرورش نبوغ و خلاقیت آنها ندارد.
مدارسی که به کودکان فرصت حل مساله از راه‌های جدید می‌دهند، در پرورش قوای فکری آنها سهیم هستند. مثلاً دادن فرصت دو هفته‌ای برای حل یک تمرین ریاضی و یافتن راه‌حل‌های جدید و متنوع برای آن، خیلی بهتر از آن است که مدام کلاس‌های فوق‌برنامه برگزار و از دانش‌آموزان خواسته شود تا با تمرین بیشتر، آنچه در کتاب است، حفظ کنند.اگر قرار باشد آموزش‌های کلیشه‌ای و با استاندارد اجباری به بچه‌ها داده شود، حتی این مدارس هم نقشی در پرورش هوش آنها نخواهند داشت. این سیستم‌ها بچه‌ها را به جای خلاق کردن به‌این راه هدایت می‌کند که چه کنند تا نمره بالاتری بگیرند یا حتما در کنکور قبول شوند.



پژوهش دانشمندان انگلیسی حاکی از آن است که بروز رفتارهایی مانند تکانشگری و وسواس که شاخص‌های افزایش خطر اعتیاد است با تنش‌های تربیتی دوران کودکی مرتبط است.پژوهشگران دانشگاه «کمبریج» برای شناسایی عواملی که باعث آسیب‌پذیری افراد در اعتیاد می‌شود، پژوهشی را انجام دادند. آنها ۵۰ فرد بزرگسال معتاد به کوکائین را به همراه خواهر و برادرهای شان که سابقه هیچ گونه مصرف مواد مخدری را نداشتند مورد بررسی قرار دادند. تمام شرکت کنندگان در این پژوهش از نظر اخلاق و خصوصیات شامل حالات احساسی و طرز تفکر مورد ارزیابی قرار گرفتند. علاوه بر این تجربه هر گونه اتفاق ناگوار در زندگی آنها مانند سوء استفاده‌های عاطفی، جنسی و جسمی نیز تحت نظر قرار گرفت.دکتر «کارن ارش»، سرپرست این تحقیق از موسسه علوم اعصاب رفتاری و بالینی دانشگاه کمبریج درباره نتایج این تحقیق گفت: تا به امروز در یافته‌ایم که تجارب سوء استفاده جنسی از افراد در دوران کودکی، تأثیرات بلند مدتی را بر رفتار و روان افراد در بزرگسالی بر جای می‌گذارد و این امر توسط نتایج حاصل از پژوهش ما بر همگان مسجل شده است.پژوهشگران طی این مطالعه متوجه شدند که خواهر و برادرهایی که طی دوران کودکی تجارب ناگوارى داشتند در مقایسه با همتایان سالم خود، رفتارهای ناهنجاری را بروز می‌دهند.بنا بر نتایج این پژوهش، رفتارهای تکانشگری، عاملی شناخته شده در افزایش اعتیاد به شمار می‌رود، اما این امر بهانه‌ای برای مصرف مواد مخدر نیست. بر اساس این گزارش، خواهر و برادرهای افرادی که به کوکائین اعتیاد داشتند نیز تجارب تنش‌زایی را در دوران کودکی داشتند و علاوه براین میزان بالایی از حد طبیعی رفتارهای تکانشگری و وسواسی را از خود نشان دادند، اما به مواد مخدر معتاد نبودند.

... بچه‌های پخته‌ها

تنش‌های کودکی و خطر اعتیاد

پژوهش دانشمندان انگلیسی حاکی از آن است که بروز رفتارهایی مانند تکانشگری و وسواس که شاخص‌های افزایش خطر اعتیاد است با تنش‌های تربیتی دوران کودکی مرتبط است.پژوهشگران دانشگاه «کمبریج» برای شناسایی عواملی که باعث آسیب‌پذیری افراد در اعتیاد می‌شود، پژوهشی را انجام دادند. آنها ۵۰ فرد بزرگسال معتاد به کوکائین را به همراه خواهر و برادرهای شان که سابقه هیچ گونه مصرف مواد مخدری را نداشتند مورد بررسی قرار دادند. تمام شرکت کنندگان در این پژوهش از نظر اخلاق

و خصوصیات شامل حالات احساسی و طرز تفکر مورد ارزیابی قرار گرفتند. علاوه بر این تجربه هر گونه اتفاق ناگوار در زندگی آنها مانند سوء استفاده‌های عاطفی، جنسی و جسمی نیز تحت نظر قرار گرفت.دکتر «کارن ارش»، سرپرست این تحقیق از موسسه علوم اعصاب رفتاری و بالینی دانشگاه کمبریج درباره نتایج این تحقیق گفت: تا به امروز در یافته‌ایم که تجارب سوء استفاده جنسی از افراد در دوران کودکی، تأثیرات بلند مدتی را بر رفتار و روان افراد در بزرگسالی بر جای می‌گذارد و این امر توسط نتایج حاصل از پژوهش ما بر همگان مسجل شده است.پژوهشگران طی این مطالعه متوجه شدند که خواهر و برادرهایی که طی دوران کودکی تجارب ناگوارى داشتند در مقایسه با همتایان سالم خود، رفتارهای ناهنجاری را بروز می‌دهند.بنا بر نتایج این پژوهش، رفتارهای تکانشگری، عاملی شناخته شده در افزایش اعتیاد به شمار می‌رود، اما این امر بهانه‌ای برای مصرف مواد مخدر نیست. بر اساس این گزارش، خواهر و برادرهای افرادی که به کوکائین اعتیاد داشتند نیز تجارب تنش‌زایی را در دوران کودکی داشتند و علاوه براین میزان بالایی از حد طبیعی رفتارهای تکانشگری و وسواسی را از خود نشان دادند، اما به مواد مخدر معتاد نبودند.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز شنبه ۸ اردیبهشت ۱۳۵۲، (برابر ۲۴ ربیع الاول ۱۳۹۳، ۲۸ آوریل ۱۹۷۳) نقل شده است

تجدیدنظر در آئین نامه قانون استخدام

آئین نامه های اجرائی قانون استخدام کشوری که تا قبل از تصویب اصلاحیه قانون استخدام به تصویب رسیده است با توجه به آخرین اصلاحیه قانون استخدام مورد تجدیدنظر قرار خواهد گرفت.

آئین نامه هایی که تاکنون به تصویب رسیده است باین شرح می باشد:

آئین نامه رسیدگی به شکایات استخدامی، آئین نامه طرز کار و رسیدگی شورای سازمان امور اداری و استخدامی کشور، آئین نامه استفاده از بورس های خارجی، آئین نامه مستخدمین آماده بخدمت، آئین نامه مرحله موقت تطبیق وضع مستخدمین رسمی، آئین نامه دادرسی اداری، فهرست مزایای مستمر، آئین نامه مرخصی ها، آئین نامه مرحله اول تبدیل وضع مستخدمین غیر رسمی.

تجدیدنظر در آئین نامه های اجرائی قانون استخدام باین جهت صورت می گیرد که با اصلاحیه اخیر قانون همگامی و مطابقت پیدا کند.

بهره برداری از معدن مس سرچشمه

شرکت مس سرچشمه، کمپانی آمریکائی «پارسون جوردن» را برای همکاری در امر بهره برداری از معدن سرچشمه کرمان و تأسیس کارخانه تغلیظ و ذوب سنگ مس انتخاب کرد.

این خبر امروز از طرف مقامات مسئول در شرکت مس سرچشمه اعلام شد.

کارخانه مزبور پس از شروع بکار، روزانه ۴۰ هزار تن سنگ مس استخراج خواهد کرد و تولید سالیانه آن ۱۴۵ هزار تن مس میباشد.

عملیات بر روی این پروژه بزودی شروع خواهد شد و انتظار میرود در سال ۱۹۷۷ با ظرفیت کامل شروع بکار نماید. پروژه پیشنهادی شرکت «پارسون جردن» یک شعبه فرعی از کمپانی «ال ف پارسون» لوس آنجلس میباشد.

گیوه های ایران در اروپا

گیوه های اصفهانی و نجف آباد و سده بازار جهانی پیدا کرد. گیوه کش های تهران سفارش صدها جفت از این گیوه ها را از فدراسیون های کوهنوردی خارج دریافت داشته اند. واسطه این دادوستد صادر کنندگان فرش در تهران هستند و آنها این گیوه ها را به خارجیان شناسانده اند.

سفارش دهندگان اظهار نظر کرده اند که گیوه ایرانی یک کفش بهداشتی است و توصیه کرده اند که در سراسر جهان کوهنوردان میتوانند از این گیوه ها استفاده نمایند. سفارش دهندگان همچنین تعداد زیادی گیوه سبندج و کرمانشاه خواسته اند که در آینده بخارج صادر میشود.

برای گرفتن معافی گول شیادان را نخورید

امروز این اطلاعیه از طرف اداره وظیفه عمومی منتشر شد. برابر اطلاع واصله عده ای شیاد با اطمینان از اینکه اکثریت مشمولین عادی معرفی شده به مراکز آموزشی بعلت عدم احتیاج معاف مزاد خواهند شد بانیرنگهای مختلف قبلا با مشمولین یا کسان آنان تماس پیدا کرده برای معافیت از خدمت نظام وظیفه وجوهی دریافت می دارند این عده متعهد میگرددند چنانچه نتوانستند در معافیت توفیق حاصل کنند پول دریافتی را عیناً مسترد دارند.

اداره وظیفه عمومی با اطلاع اهالی محترم سراسر کشور میرساند بموجب تبصره ذیل ماده ۴ قانون خدمت وظیفه عمومی پس از تحویل مشمولان به مراکز آموزشی تازمانی که امکان اجرای آموزش نظامی در مورد کلیه مشمولان فراهم نشود و مورد احتیاج دولت هم نباشند تعداد مورد احتیاج از بین جوان ترین و با استعداد ترین و قوی ترین انتخاب و افراد مزاد معاف خواهند شد.

قاهره برای آمادگی جنگی در خاموشی فرو رفت

قاهره -بدنبال تصمیم پریزدنت سادات برای آماده کردن مصر برای جنگ جدید با اسرائیل فعالیت شدیدی در قاهره و شهرهای بزرگ مصر آغاز شده است.

یک مقام مطلع اظهار داشت اردوگاههای تعلیماتی خلق از هفته آینده در مصر آغاز بکار خواهند کرد.

داوطلبانی که در این اردوگاهها برای آشنائی با طرز استفاده از سلاحهای جنگی و نبردهای خیابانی تعلیمات نظامی فرا خواهند گرفت از دیروز برای ثبت نام بدفاتر مخصوصی که از طرف حزب اتحادیه سوسیالیست عرب باز شده است مراجعه کردند. از سوی دیگر از دیشب روشنائی خیابانهای قاهره در چهارچوب آمادگی جنگی مصر بمیزان ۲۵ درصد کاهش یافته و طی روزهای آینده بتدریج باز هم از مصرف برق شهر کاسته خواهد شد.

ولیعهد بحرین به تهران آمد

شیخ حمد بن عیسی آل خلیفه ولیعهد بحرین پیش از ظهر امروز برای یک دیدار پنج روزه رسمی وارد تهران شد. این نخستین بار است که ولیعهد بحرین از ایران دیدن میکند. از هنگام تجدید پیوندهای ایران و بحرین تاکنون امیر بحرین، نخست وزیر و بسیاری از وزیران و شخصیت های بحرینی از ایران دیدن کرده اند و دیدار شیخ حمد کام دیگری در تحکیم روابط ایران و بحرین بشمار میرود.

قالب امروز



سیل در بلاروس / منبع: msnbc

امروز با حافظ

یارم چو قلدح به دست گیرد

بازار بشان شکست گیرد

هر کس که بدید چشم او گفت

کو محتسبی که مست گیرد

در بحر فتاده ام چو ماهی

تا یار مرا به شست گیرد

در پاش فتاده ام به زاری

آیا بود آن که دست گیرد

خرم دل آن که همچو حافظ

جامی ز می الست گیرد

پند بزرگان

● باید بخوایم تا بتوانیم!

رنه دکارت

● اراده، یکی از عوامل عمده ایمان است.

پاسکال

داستان کوتاه

مدیر محبوس

بارها مشاهده شده که بنابر دلایلی خاص، فردی برای مدتی به در دسر بیفتد. این بار مدیر ارشد یکی از هتل های لوکس اتریش به علت نقص فنی یکی از آسانسورهای باربری مدتی محبوس شد. این مدیر که سوییسی تبار است در آسانسور باربری هتل به مدت ۴ روز زندانی شد. کارمندان هتل نیز که از مدیر خود بی خبر بودند با تماس با خانواده او متوجه شدند که این آقای بدشانس به طرز مرموزی گم شده است.

موضوع به پلیس محلی اطلاع داده شد و مأموران عملیات گسترده ای را برای یافتن آقای مدیر آغاز کردند. در چهارمین روز هنگامی که مأمور تحویل نان به همان آسانسور مراجعه کرد صدای فردی را شنید که کمک می خواست.

او مسئولان فنی هتل را در جریان گذاشت و پس از باز شدن درب آسانسور همگان با تعجب دیدند که مدیر هتل چهار زانو در داخل کابین نشسته است.

جالب آنکه این مدیر پس از ۹۶ ساعت گرسنگی و تشنگی کاملاً سالم از آسانسور خارج شد. این مدیر هتل در مصاحبه به خبرنگار گفت که در سال های جوانی عضو گارد ویژه ارتش بوده و آموزش های آن زمان جانش را نجات داده است.

مترجم: آرش میری خانی
منبع: reuters.com

امروز در تاریخ

قاطع ترین جنگ دنیای باستان

اواخر آپریل سال ۵۳ پیش از میلاد، ایران و روم در آستانه جنگ کاره (خران) قرار داشتند که «دویوی» در صفحه ۱۲۹ تالیف خود ستاریخ جنگ ساز آن به عنوان قاطع ترین نبرد نظامی بشر در قرون قدیم نام برده است. در این جنگ، کراسوس کنسول اول روم کشته شد و ارتش آن کشور کمتر از پنج هزار تن موفق به فرار شدند. جنگ اواخر بهار روی داد.

کراسوس پس از سرکوب خونین قیام اسپار تا کوس تصمیم گرفت با ایران وارد جنگ شود تا بر شهرت و ثروت خود بیافزاید. سنای روم از جنگ با ایران اکراه داشت، زیرا که به سبب طول کشیدن دوران صلح از توان رزمی ایران به درستی آگاه نبود، ولی کراسوس اصرار بر این جنگ داشت.

به نوشته پلوتارک برای حمله به ایران، کراسوس هفت لژیون رومی و چهار هزار پیاده کمکی آماده ساخت. به منظور احتیاط ده هزار سوار غیر رومی از جمله هزار سوار گالیایی (فرانسوی) را هم براینبر و اضافه کرد و با تجهیزات فراوان از طریق سوریه به سوی تیسفون به حرکت درآمد.

سپهبد سورنا سرفرمانده ارتش ایران با سپاهیان خود که به اسلحه تازه مجهز بودند و از تاکتیک نوین استفاده می کردند از تیسفون عازم جلو گیری از او شد.

دو ارتش در دشت حران که رومیان کارهه (کارنه) می خواندند به هم رسیدند. پس از رسیدن دو ارتش به یکدیگر، کراسوس دستور داد که سربازانش آرایش جنگی به خود بگیرند و تشکیل «تستودو Testudo» دهند. تستودو ها ذی های انسانی مربع شکل بودند که هر ضلع آن را ۱۲ سرباز پیاده دارای سپر های آهنی بزرگ که در کنار هم می ایستادند تشکیل می دادند و سواره نظام در داخل این دژ ها آماده حمله در فرصت مناسب می شد و مجموع این تستودو ها که در کنار هم قرار می گرفتند یک دژ عظیم دارای دروازه های متعدد را تشکیل می داد.

پلوتارک در باره «سورنا» سرفرمانده نیرو های ایران در این جنگ نوشته است که او از یک خانواده اصیل پارسی بود و در امور نظامی نبوغ داشت و شخص دوم ایران پس از شاه به شمار می رفت. در سال ۵۳ پیش از میلاد، پس از رسیدن دونیرو به یکدیگر در دشت حران، سورنا کوشید که کراسوس و ژنرال هایش متوجه آرایش و نقشه جنگی او، مخصوصاً سواره نظام زره پوش نشوند و جنگ پس از بالا آمدن خورشید و گرم شدن هوا آغاز شود زیرا که سورنامی دانست دسترسی سربازان کراسوس به آب دشوار است.

پس از آغاز جنگ، سربازان رومی متوجه کمان های تازه و پر قدرت ایرانیان شدند، زیرا که سربازان ایرانی باین کمان ها موفق شدند پای بسیاری از پیادگان سپر دار رومی که اضلاع تستودو ها را تشکیل داده بودند به زمین و نیز به یکدیگر بدوزند و اندکی بعد همه نیروی رومی در محاصره قرار گرفت.

کراسوس صبر کرد تا تشنگی و خستگی بر سربازان ایران غلبه کند و با تمام شدن تیر هایشان حلقه محاصره ضعیف شود و او بتواند نیرو هایش را به منطقه مر تفعی منتقل کند که مشاهده کرد با شتر آب و مهمات (تیر) به سربازان ایرانی می رسد و این واحدها بدون تضعیف حلقه محاصره جا به جایی شوند که پسرش پوبلیوس را با چند هزار رومی و همه سواران گالیایی مأمور شکستن خط محاصره کرد که در این تلاش پوبلیوس و بیشتر افراد او کشته شدند و بقیه نیز به اسارت درآمدند.

کراسوس که چنین دید تصمیم به عقب نشینی به شهر حران که دارای حصار بود گرفت، ولی موفق نشد؛ جانش را از دست داد و از آن سپاه انبوه، کمتر از پنج هزار تن موفق به رساندن خود به آن سوی فرات شدند.

کام نخست یعقوب لیث

یعقوب لیث صفار که از جوانی در سر هوای احیاء استقلال ملی و سپس امپراتوری ایران را داشت برای رسیدن به این هدف و اجرای گام به گام برنامه های خود، مصلحت دید که با حاکم اعزامی خلیفه عباسی به سیستان کار کند. این همکاری مصلحتی که از اپریل ۸۴۷ میلادی آغاز شده بود پنج سال طول کشید و پس از آن، یعقوب راه خود را با تصرف شهر زرنگ (واقع در افغانستان امروز) جدا ساخت. وی سپس تالخطه و پسین عمر خود به آزاد کردن سایر مناطق ایران و احیاء استقلال ملی ادامه داد و جایگاه رفیعی برای خود در تاریخ ایران زمین به وجود آورد.

www.iranianshistoryonthistday.com

جدول سودوکو

قانون های حل جدول سودوکو:

- در هر سطر و ستون باید اعداد ۱ تا ۹ نوشته شود بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
- در هر مربع ۳×۳ اعداد ۱ تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

دشوار ۷۶۳

آسان ۱۴۴۰

					۱			
۵	۸				۲			
		۱	۵		۹		۶	۳
۳				۹				۸
	۲			۴			۹	
۱				۵				۲
۸	۳		۷		۶	۹		
		۲					۱	۷
			۸					

سودوکو (Sudoku) یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می رسد.

۳	۵		۸		۴		۱	
۶		۷	۳	۵	۲			
۸			۶		۷			۲
۲				۷			۶	
	۸	۶				۴	۷	
		۷		۶				۸
۱			۹		۵			۶
			۷	۲	۳	۱		۹
			۱		۶		۲	۳

۹	۶	۸	۱	۳	۵	۷	۴	۲
۷	۴	۲	۹	۶	۸	۱	۳	۵
۱	۳	۵	۷	۴	۲	۹	۶	۸
۸	۹	۶	۵	۲	۱	۳	۷	۴
۳	۱	۷	۸	۹	۴	۵	۲	۶
۵	۲	۴	۶	۷	۳	۸	۹	۱
۴	۸	۹	۳	۵	۶	۲	۱	۷
۶	۷	۱	۲	۸	۹	۴	۵	۳
۲	۵	۳	۴	۱	۷	۶	۸	۹

۶	۹	۳	۷	۲	۱	۴	۵	۸
۴	۵	۸	۶	۹	۳	۷	۲	۱
۷	۲	۱	۴	۵	۸	۶	۹	۳
۳	۶	۹	۱	۸	۷	۲	۴	۵
۲	۷	۴	۳	۶	۵	۱	۸	۹
۱	۸	۵	۹	۴	۲	۳	۶	۷
۵	۳	۶	۲	۱	۹	۸	۷	۴
۹	۴	۷	۸	۳	۶	۵	۱	۲
۸	۱	۲	۵	۷	۴	۹	۳	۶